



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 029/2026

Villahermosa, Tabasco, a 18 de Mayo de 2026

Pide Salud a tabasqueños reforzar las medidas preventivas por onda de calor

- Para esta semana se espera que las temperaturas se mantengan calurosas a muy calurosas en la mayor parte del estado.
- Es muy importante evitar la exposición prolongada, principalmente entre las 11:00 y las 15:00 horas, que es el período de mayor radiación solar.
- Los niños, los adultos mayores, las embarazadas y las personas con enfermedades crónicas o que padecen alguna discapacidad son los más vulnerables.

La Secretaría de Salud exhorta a la población tabasqueña a reforzar las medidas preventivas para evitar el golpe de calor, ante las altas temperaturas que se espera se registren esta semana en la mayor parte del estado.

La dependencia estatal señaló que es muy importante evitar la exposición solar, principalmente entre las 11:00 y las 17:00 horas, que es el horario de mayor intensidad. Esto aplica especialmente a niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas que viven con enfermedades crónicas, debido a que son los grupos con mayor riesgo.

Explicó que el golpe de calor ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular adecuadamente su temperatura tras una exposición prolongada a temperaturas extremas.

De acuerdo con el Informe Semanal de Daños a la Salud por Temperaturas Naturales Extremas, emitido por la Dirección General de Epidemiología, al corte del 13 de mayo se han notificado 80 casos de afectaciones por calor: 68 por golpe de calor, 9 por deshidratación y 3 por quemaduras solares.

Ante este panorama, recomendó a la población seguir poniendo en marcha las siguientes acciones:

- 1.- Tomar agua natural de manera constante, evitar bebidas azucaradas o alcohólicas y utilizar, de ser necesario, sales de hidratación oral para reponer líquidos y minerales.



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 029/2026

- 2.- Utilizar ropa de colores claros, de manga larga y ligera.
- 3.- Usar sombrilla, gorra o sombrero de ala ancha que proteja el rostro, cuello y hombros. Permanecer en espacios frescos y ventilados.
- 4.- Evitar realizar actividades deportivas o recreativas al aire libre durante las horas de mayor calor.
- 5.- Consumir alimentos frescos, frutas y verduras.
- 6.- Evitar el consumo de alimentos o bebidas en la vía pública.
- 7.- Utilizar protector solar con Factor de Protección Solar (FPS) mayor a 30. Debe aplicarse al menos 30 minutos antes de exponerse al sol y reaplicarse cada tres o cuatro horas para prevenir enrojecimiento, inflamación o quemaduras en la piel.
- 8.- Nunca dejar a niños pequeños, adultos mayores o animales de compañía encerrados dentro de vehículos expuestos a las altas temperaturas, ya que puede ser mortal.

Finalmente, ante cualquier síntoma, se pide a la población acudir de inmediato a su Centro de Salud o Unidad Médica más cercana.

---oo0oo---