



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO

Institutos Tecnológicos Superiores del SGI, Grupo 4 Multisitios
Instituto Tecnológico Superior del Occidente del Estado de Hidalgo

Protocolo ondas de calor



El propósito del protocolo es establecer medidas preventivas y de respuesta para proteger la salud y seguridad de la comunidad tecnológica, durante periodos de altas temperaturas y ondas de calor en la región donde se ubica el ITSOEH, reduciendo riesgos como deshidratación, agotamiento por calor y golpe de calor. Participan, la comunidad tecnológica, integrantes de la UIPC y los servicios de emergencia.

Las ondas de calor pueden elevar la temperatura por varios días consecutivos, provocando deshidratación, golpes de calor y afectaciones a la salud. Con medidas sencillas es posible protegerse y cuidar a las personas más vulnerables.

Definiciones.

Onda de calor

Periodo de varios días consecutivos con temperaturas significativamente superiores al promedio regional.

Agotamiento por calor

Condición causada por pérdida excesiva de agua y sales debido al calor.

Golpe de calor

Emergencia médica grave donde la temperatura corporal supera los 40 °C y el cuerpo pierde la capacidad de regular su temperatura.

Ondas de calor

Antes

Prepárate para temperaturas extremas.

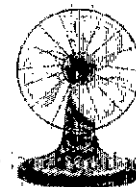
- Mantente informado sobre los avisos de calor.
- Asegura la disponibilidad de agua potable.
- Identifica espacios frescos o sombreados.
- Revisa el funcionamiento de ventanas que permitan la circulación del aire.



Durante

Mantente hidratado y fresco.

- Bebe agua simple con frecuencia, aunque no tengas sed.
- Usa ropa ligera, de colores claros y protege tu cabeza del sol.
- Aplicar protector solar FPS 30 o superior
- Si puedes, evita actividades físicas entre las 11:00 y las 16:00 horas al aire libre
- Prioriza lugares frescos y ventilados.
- Utilizar sueros orales en caso de exposición prolongada al calor.
- En casa, presta especial atención a niñas, niños, personas mayores y enfermas.



Síntomas de agotamiento por calor

- Sudoración excesiva
- Mareo
- Debilidad
- Náusea
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares

Actuación inmediata

- Trasladar a la persona a un lugar fresco.
- Aflojar la ropa.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO

Institutos Tecnológicos Superiores del SGI, Grupo 4 Multisitios
Instituto Tecnológico Superior del Occidente del Estado de Hidalgo

Protocolo ondas de calor



- Dar agua en pequeños sorbos.
- Aplicar compresas húmedas.

Síntomas de golpe de calor

- Temperatura corporal elevada
- Confusión o desorientación
- Pérdida del conocimiento
- Piel caliente y seca
- Convulsiones

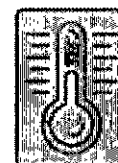
Actuación inmediata

- Llamar de inmediato a servicios de emergencia (911).
- Llevar a la persona a un sitio fresco y ventilado.
- Enfriar el cuerpo con agua y paños húmedos.
- No administrar bebidas si la persona está inconsciente.

Después

Recupera y vigila tu salud.

- Continúa hidratándote.
- Reanuda actividades físicas de forma gradual.
- Acude a revisión médica si presentas mareo, debilidad o fiebre.
- Mantente atento a nuevos avisos de temperatura.



Recuerda

- El **golpe de calor** es una emergencia médica.
- Nunca permanezcas dentro de vehículos estacionados y cerrados.
- La hidratación constante es la mejor protección.

Directorio de Servicios de Emergencia Externos

Dependencia	Teléfono	Domicilio
Dirección de Protección Civil y Bomberos de Mixquiahuala	738 735 0536	Plan de Ayala s/n
Dirección de Seguridad Pública y Tránsito Municipal de Mixquiahuala	738 725 0057 772 133 5553	Presidencia municipal de Mixquiahuala 1er. Piso
Cruz Ámbar Mixquiahuala	738 735 0714 771 390 4309	Vicente Guerrero esq. Venustiano Carranza Mixquiahuala Hgo.
Cruz Roja delegación Progreso de O.	738 735 7287	Av. Tito Estrada No. 80 Centro, c.p. 42730 Progreso de O. Hgo.
CONAGUA Mixquiahuala	738 725 0090	Av. Juárez y Reforma No. 1 Col. Centro Mixquahuala, Hgo.
Comisión Federal de Electricidad CAC Progreso de O. Hgo.	738 735 7893 071	San Juan del Rio No. 6, Col. Centro c.p. 42730, Progreso de O. Hgo.
Emergencias nacionales	911	
Combumex (gas LP)	738 725 0907	Carr. Progreso-Jaguey Blanco km. 0.4, Progreso de O. Hgo.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO

Institutos Tecnológicos Superiores del SGI, Grupo 4 Multisitios
Instituto Tecnológico Superior del Occidente del Estado de Hidalgo

Protocolo ondas de calor



Hospital integral de cinta larga	738 725 3660	Carr. Mixquiahuala-Tula No. 3000, Mixquiahuala de J. Hgo.
Clínica de medicina familiar ISSSTE Mixquiahuala	738 725 0070	Ignacio Allende No. 55, Centro, Mixquiahuala de J. Hgo
Denuncia anónima	089	
Coordinación de seguridad	771 713 3200	
Derechos humanos	771 718 1696	
Teléfonos de emergencia internos de la UIPC del ITSOEH		
Responsable de la UIPC	738 735 4000 ext. 100, 101, 102	Dirección General
Coordinador (a) de la UIPC	738 735 4000 ext. 700, 701, 730, 731, 732, 733	Depto. de Recursos Materiales y Servicios
Vigilancia privada	738 735 4000 ext. 123	
Servicio médico	738 735 4000 ext. 311	Servicio médico del ITSOEH

Glosario.

COMUNIDAD TECNOLÓGICA: las y los estudiantes y las personas servidoras públicas del ITSOEH

ITSOEH: Instituto Tecnológico Superior del Occidente del Estado de Hidalgo.

PERSONAS SERVIDORAS PÚBLICAS: Quienes desempeñan un empleo, cargo o comisión en los entes públicos, en el ámbito estatal y municipal, conforme a lo dispuesto en el artículo 149, de la Constitución Política del Estado de Hidalgo. *LEY DE RESPONSABILIDADES ADMINISTRATIVAS DEL ESTADO DE HIDALGO.*

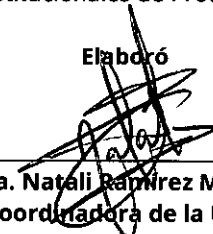
POBLACIÓN FLOTANTE: son los aspirantes de nuevo ingreso, padres de familia, prestadores de servicios, egresados, servidores públicos de otras dependencias o entidades, entre otros.

SERVICIOS DE EMERGENCIA: Protección Civil, Bomberos, Policía (Municipal/Estatal/Federal), Ejército Mexicano.

UIPC: Unidad Interna de Protección Civil.

UNIDAD INTERNA DE PROTECCIÓN CIVIL: El órgano normativo y operativo responsable de desarrollar y dirigir las acciones de protección civil, así como elaborar, actualizar, operar y vigilar el Programa Interno de Protección Civil en los inmuebles e instalaciones fijas o móviles del Instituto Tecnológico Superior del Occidente del Estado de Hidalgo (ITSOEH); también conocidas como Brigadas Institucionales de Protección Civil. (*fracc. LVI, art 2, LGPC*)

Elaboró


Ingra. Natali Ramírez Mendoza
Coordinadora de la UIPC