



Chihuahua, Chih., a 22 de junio de 2026

Emite Protección Civil recomendaciones ante altas temperaturas en el estado

La Coordinación Estatal de Protección Civil (CEPC) emitió una serie de recomendaciones, ante el pronóstico de temperaturas de hasta 43 grados centígrados que podría registrarse esta semana y por los altos niveles de radiación ultravioleta previstos para el estado.

Se exhorta a la población a evitar la exposición prolongada al sol, especialmente entre las 11:00 y las 17:00 horas.

En caso de realizar actividades al aire libre, se sugiere utilizar ropa ligera de colores claros, lentes de sol, sombrero o gorra, así como protector solar con factor de protección de 30 o superior.

Además de mantenerse hidratado durante el día mediante el consumo frecuente de agua natural y evitar bebidas alcohólicas, azucaradas o con cafeína.

Se pide mantener especial atención a niñas, niños, personas adultas mayores y personas con enfermedades crónicas, por ser más vulnerables a los efectos del calor.

Para el cuidado de las mascotas, se recomienda mantenerlas en espacios frescos, con agua disponible en todo momento, además de evitar paseos durante las horas de mayor intensidad solar.

Ante síntomas como mareos, desorientación, dolor de cabeza intenso, pulso acelerado, piel caliente y seca, náuseas o vómito, se debe solicitar atención médica inmediata o comunicarse al 9-1-1.