

DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es la alteración o falta de agua y sales minerales en el cuerpo. Se ha de beber siempre que se tenga sed, no es aconsejable tal y como se suele decir beber dos litros de agua al día o beber sin que el cuerpo lo pida, puesto que podríamos provocar un envenenamiento por agua, fenómeno que se conoce como hiperhidratación.

Síntomas:
Los síntomas suelen ser sed intensa y hambre, dolor abdominal, de columna, cefalea o en las extremidades, náuseas, movimientos lentos del cuerpo, sueño, mareos. Fatiga y respiración por la boca.

Tratamientos:
Para evitarla se debe beber agua o bebidas isotónicas como la limonada. No es muy recomendable tomar bebidas muy azucaradas.

GOLPE DE CALOR

Es el sobrecalentamiento que sufre el cuerpo debido a las altas temperaturas, falta de hidratación o un exceso de ejercicio físico.

Síntomas:
Los síntomas son sensación de debilidad, dolor de cabeza y mareos, pérdida de conciencia, aceleramiento de los latidos del corazón (palpitaciones), orinar poco, sequedad y enrojecimiento de la piel, anhidrosis (ausencia de sudor) e hiperventilación.

Tratamientos:
Se recomienda ir lo mas pronto posible a urgencias. Hasta que los profesionales acudan, se recomienda mantener a la persona afectada tumbada en una habitación oscura y tratar de enfriar el cuerpo.

HIDRATACIÓN



1 No hace falta tener sed para líquidos, pues aunque la sed es una señal que nos avisa de que ya hay que ingerir líquidos es mejor adelantarse a ella.

2 Consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos diarios. Estos líquidos pueden ser consumidos a través de los alimentos o de las bebidas.

3 En caso de tener síntomas como sed, sequedad de mucosas y de la piel o disminución de la cantidad de orina, se deben consumir bebidas que restablezcan el equilibrio hídrico del cuerpo.

4

En caso de practicar alguna actividad física, aunque sea de forma moderada, la hidratación es esencial antes, durante y después de su práctica, ya que el ejercicio produce la eliminación de agua y sales minerales.

minerales.

EVITA EL ALCOHOL, CAFEINA Y LA SAL.

5 El consumir una mayor cantidad de litros recomendados de agua puede ser contraproducente para tu cuerpo.

Aquí encontrarás información súper útil para que pases una temporada fuera de peligro en esta maravillosa ciudad desde el uso de bloqueador y vestimenta hasta ahorro de energía.

“Hornosillo” puede ser un infierno en vida, pues no conoce límites y alcanza temperaturas que solo los fuertes sobreviven. En esta edición de verano a *adostintas* te ayudará a disfrutar esta temporada, aprovecha tu tiempo libre y relájate.

La llegada del verano no solo trae vivencias positivas a nuestra rutina diaria como los días de playa, el ocio, el aire libre o las vacaciones, también implica días de temperaturas sofocantes y noches calurosas. Para ello debemos estar bien preparados, recordemos que los niños y los adultos mayores son los más afectados.



Que no te derrita el

Calor

adostintas

Año 3 Número 10 Abril-Junio 2018



“El saber de mis hijos
hará mi grandeza”

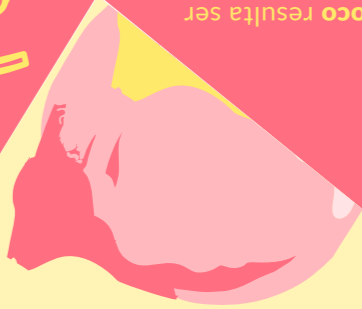
EXPOSICIÓN AL SOL



Los rayos ultravioleta son una forma invisible de radiación que puede penetrar la piel y dañar las células, pueden causar lesiones en la piel en cualquier época del año y a cualquier temperatura, las quemaduras son un signo de daño a la piel por lo que el bronceado no es saludable.

Es importante por lo tanto que revise su piel si encuentra cambios de tamaño, forma color o textura en marcas de nacimiento, lunares y manchas podrían ser signos de cáncer en la piel.

El **agua de coco** resulta ser hidratante y nutritiva, contiene compuestos activos, aminoácidos, fitohormonas, minerales y vitaminas.



ENFERMEDADES



Es una enfermedad vírica transmitida por mosquitos que se ha propagado rápidamente en todas las regiones de la OMS en los últimos años.

DENGUE

Requiere diagnóstico médico

Los síntomas son fiebre alta, sarpullido y dolor en los músculos y las articulaciones. En los casos más graves puede haber hemorragia profusa y un shock, que pueden llevar a la muerte.

Tratamiento:

En caso de dengue grave, la asistencia prestada por médicos y enfermeras que tienen experiencia con los efectos y la evolución de la enfermedad puede salvar vidas.

adostintas es una edición trimestral elaborada por los alumnos del área editorial de la Licenciatura en Diseño Gráfico de la Universidad de Sonora Blvd. Luis Encinas y Rosales s/n, Col. Centro C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. 259-21-78 y 80. Este número se terminó de editar el 02 de mayo de 2018. Tiraje: 300 ejemplares.

DIRECTORIO

Dra. Arminda Guadalupe Garza de León Perinúuri
VICERECTORA DE LA UNIDAD REGIONAL CENTRO
SECRETARIA GENERAL ACADEMICA

Dra. Rosa María Montesinos Cisneros
SECRETARIA GENERAL ADMINISTRATIVA

Dra. María Rita Plancarte Martínez
VICERECTORA DE LA UNIDAD REGIONAL NOROCCIDENTAL
SECRETARIA GENERAL ADMINISTRATIVA

Dra. Enrique Fernando Velázquez Contreras
RECTOR

Dra. María Guadalupe Alpuiche Cruz
DIRECTORA DE LA DIVISION DE HUMANIDADES Y BELLAS ARTES

Colaboradores

Acuña Durazo Alba Daniela, Alvarez Pamplón Alma Sofía, Bojórquez Peralta Vanessa Fernanda, Conrales Andrade Adria Carolina, Duarte Montoya Sara Esther, Encinas Ochoa Maria María, Loustaunau Romo Fátima del Rosario, Martínez Cortez Ana María, Lizárraga Morales Karlena María, Martínez Pérez Cristian Sarahi, Martínez Rivera Scarlett, Molina Moreno Christian, Ramírez Rasón Jesús Francisco, Romero Córdoba Cristina Guadalupe, Valencia Romero, Velázquez Martínez Johanna Carolyn, Vega Corral Michelle Alejandra, Velázquez Martínez Johanna Carolyn.



ENERGÍA ELÉCTRICA

Durante los meses de más calor, muchos aparatos tienen que mantenerse encendidos gran parte del tiempo, o trabajar a mayor potencia (principalmente el refrigerador y el aire acondicionado).

Por ello, en las regiones más cálidas del país se aplica un subsidio especial, que va desde el 1 de mayo y hasta el 30 de octubre. Sin embargo, si la lectura del recibo comprende del 1 al 15 de mayo, se deberá esperar hasta el 16 de mayo para recibir este beneficio. Estos 15 días se compensan con 15 días más a partir del 30 de octubre, terminando para estos usuarios el 15 de noviembre. De igual forma, si el corte es el 16 de abril, a partir de esta fecha comienza el subsidio terminando el 15 de octubre.

En Sonora el subsidio a la energía eléctrica es una necesidad debido a las altas temperaturas, entra en vigor la tarifa de verano 1F.

Esta tarifa se aplica a todos los servicios que destinen la energía eléctrica para uso exclusivamente doméstico.

Debes de tomar en cuenta que si mantienes encendido por horas cualquier tipo de aparato para enfriar, de no ser por esta importante reducción tarifaria, tu cuenta bimestral podría hasta cuadruplicarse durante el verano.

Existen diferentes escalones de consumo según la cantidad de kWh (kilowatt hora) que consumas. Naturalmente, cada uno de esos escalones tiene un precio diferente.

⚡ Cargos por energía consumida

Consumo básico \$ 0.793 por cada uno de los primeros 75 kw/h
Consumo intermedio \$ 0.956 por cada uno de los siguientes 65 kw/h
Consumo excedente \$ 2.802 por cada kw/h adicional a los anteriores.
Mínimo mensual El equivalente a 25 (veinticinco) kilowatts-hora.

⚡ NOTA

A partir del kWh 151, comienzas a pagar más del doble. En caso de exceder de los 300 kWh, desde el kWh 301, pasarías a la tarifa DAC. Esto quiere decir que se te haría un cargo mínimo de \$78.97 más \$3.032 por cada kWh.

⚡ CONSEJOS

- Mejore el aislamiento de la vivienda
- Desconecte completamente los equipos que no esté usando
- Selle puertas y ventanas
- Use equipos de calefacción y refrigeración eficientes
- Ajuste la potencia eléctrica contratada
- Instale termostatos digitales programables por zonas
- Regule la calefacción y el aire acondicionado a una temperatura adecuada
- Aproveche al máximo la energía del sol y del ambiente exterior
- Adquiera electrodomésticos de clase "A"
- Sustituya las bombillas incandescentes y halógenos por LED.



SALUD Y BELLEZA

Cuidado de la Piel

1. Limpia tu piel: Te recomendamos **Jabón Neutro Grisí**, lo encuentras en supermercados a sólo \$17 pesos.
2. Hidrátate: Para mantener una piel saludable, es necesario tomar mucha agua y utilizar lociones que retengan la hidratación en la piel. Te recomendamos **Hydra-Adapt Crème Hydratante** de Garnier, ya que es ligera, de textura acuosa y no saca brillos. La encuentras en supermercados a sólo \$79 pesos.
3. Usa protector solar: Por el clima, es importante que uses uno con FPS 50 y que no produzca grasa, sino que sea de textura ligera. Te recomendamos **Sun Away FPS 50 GEL**, lo encuentras en las farmacias Cruz Rosa a sólo \$150.
4. Mascarillas: Las mascarillas serán ese plus que le darán descanso a tu piel, del calor, sudor y la contaminación. Te recomendamos licuar medio pepino con dos cucharadas de agua y dejarlo refrigerar por 4 horas, después aplicar en el rostro por 20 minutos y enjuagar.

Maquillaje

1. Unifica el tono de tu piel: Busca una base ligera que controle los brillos. Te recomendamos **Stay-Matte Oil-Free Makeup** de Clinique, es una base que permanece intacta aún en climas calurosos, la encuentras en Liverpool a \$515 pesos.
2. Máscara de pestañas: Usa una que sea resistente al agua, te recomendamos **Apple Mascara**, la encuentras en tiendas del centro a sólo \$25 pesos.
3. Ceja: Usa productos que no sean a base de cera, si no, se derretirán. Te recomendamos **Make Me Brown** de essence, su costo es de \$79 pesos y lo encuentras en Walmart.

TRANSPORTE



Para sobrevivir al seco y sofocante calor de la ciudad tendrás que ser un poco organizado, Refiere, a que será de mucha ayuda salir con todo lo necesario para sobrevivir esta travesía. En ésta sección nos enfocaremos al tema del "transporte".

En ocasiones tenemos la suerte de trasladarnos en el auto de un familiar o de un amigo. Sin embargo existen ocasiones en las que nos vemos obligados a tomar el transporte público. Sin duda alguna tomarlo en Hermosillo durante el verano es toda una locura. Los largos periodos de espera, las paradas en mal estado y sin sombra, el viaje muy aglomerado y la falta de aire acondicionado en las unidades, hacen parecer que llegar a nuestro destino es una misión imposible.

- Una de las mejores opciones es utilizar la aplicación de UNE transporte Hermosillo para ubicar tu camión. Puedes descargar la aplicación a tu tablet o celular incluso verlo en línea. <http://une.sonora.gob.mx/rutas/ubica-tu-camion.html>
- Una vez arriba, tendrás que respetar y ceder los asientos del frente, a las personas con alguna discapacidad, de la tercera edad y embarazadas.

- Si tienes la suerte de que la unidad que abordaste cuanta con aire acondicionado, mantén las ventanas cerradas. De no ser así puedes abrirlas sin preocupación para poder ventilar dentro. Puedes llevar un abanico de mano para hacer más soportable el viaje.

- No obstaculices el paso de otras personas.

Sé respetuoso y empático, en tu traslado en el transporte que utilizas, recuerda que todos tienen el mismo deseo que tú de llegar a su destino



VESTIMENTA

La ropa es la primera y más efectiva forma de protección solar. Es nuestra primera línea de defensa en contra de los peligrosos rayos Ultravioleta (UV).

Probablemente ya cuentas con ropa que te ofrece buena protección, ten en cuenta las siguientes recomendaciones cuando vayas a escoger la vestimenta ideal para protegerte del sol.

ENTRAMADOS DEL TEJIDO

Las telas o tejido de punto apretado como la mezclilla tienen agujeros más pequeños entre los hilos, por lo tanto, bloquean más los rayos UV que las telas con tejido más amplio o sueltos como el encaje.

GROSOR Y DENSIDAD

Los materiales delgados y livianos, incluyendo algunas sedas y algodones dejan pasar los rayos UV que los tejidos más pesados y densos como el corduroy o pana.

COLOR

Los colores oscuros como el rojo o el negro, absorben más los rayos UV que los colores claros como el blanco o los colores pasteles, bloqueando el paso de los rayos UV antes de que alcancen la piel.

OUTFIT

Sombreros: son la principal forma de protección en la cabeza. Usar sombreros de ala ancha que tengan como mínimo 7.5 cm en toda la circunferencia; de tal forma que pueda dar sombra a la cara, cuello, orejas y parte superior de los hombros. Escoge el que más te guste y proteja adecuadamente del sol.

Lentes de sol: estos son muy importantes, con el sol se pueden desarrollar ciertas enfermedades como cataratas, degeneración macular, melanomas oculares, etc.

Usa lentes de sol que cubran los ojos, párpados y la mayor parte de piel posible alrededor de los ojos. Los lentes deben tener una etiqueta que especifique que bloquean los rayos UV.

**Mientras más piel esté cubierta, mucho mejor. Las camisas de manga larga y los pantalones largos ofrecen mayor protección que las camisetas de manga corta y shorts.*



Beber un mínimo de 2 litros de agua diarios



El ejercicio físico es fundamental



Proteger el cuerpo mediante sombrillas, gorras y sombreros.



No tomar el sol en las horas centrales del día



Incluir en nuestra dieta frutas, verduras y recetas frías



Usar gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioleta.