

Boletín de Información. Olas de calor

Martes, 6 de julio de 2021

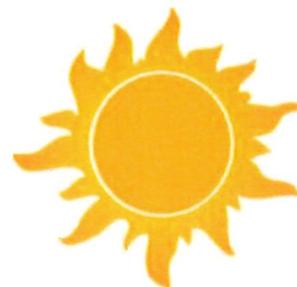
NIVEL DE RIESGO: 1

PRECAUCIÓN

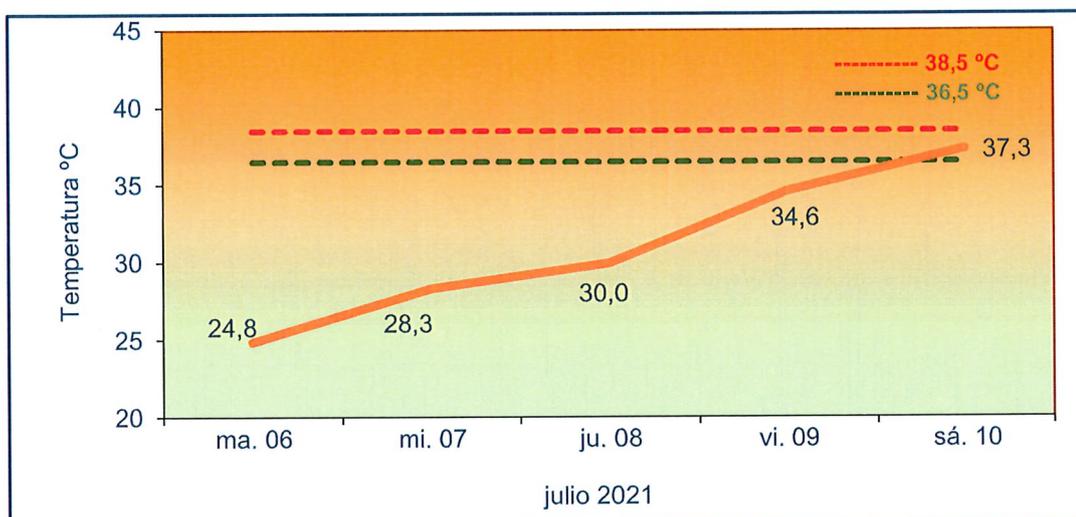
Por T^{as} máxima prevista para el sábado 10 de julio superior a 36,5 °C

T^a máxima prevista para hoy: **24,8 °C**

T^a máxima registrada ayer: 33,8 °C



Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 4 días



Elaboración propia a partir de la media de las temperaturas máximas previstas en los observatorios de Barajas, Cuatro Vientos, Getafe y Retiro. Datos meteorológicos facilitados por la Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. La máxima fiabilidad de las previsiones meteorológicas alcanza las 72 horas.

NIVEL 0: NORMALIDAD	
NIVEL 1: PRECAUCIÓN (ALERTA 1)	
NIVEL 2: ALTO RIESGO (ALERTA 2)	

Para más información [Calor y Salud](#)

Subdirección General de Higiene, Seguridad Alimentaria y Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

PROTÉJASE DEL CALOR

RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA



Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.

PROTEJA LA CASA DEL CALOR



Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

REFRÉSCQUESE



Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscque se con paños húmedos o dúchese.

COMA FRESCO Y SANO



Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!

PROTÉJASE DEL SOL



Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.

NO SEA IMPRUDENTE



En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. ¡Ni deje que otros los hagan!

ACUDA A SU CENTRO DE SALUD



En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.

PROTEJA A SU BEBÉ



Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.

AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES



Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Proteja su salud



Comunidad de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Ante cualquier
emergencia 
causada por
el calor, 
solicite ayuda en el

TELÉFONO

 **112**