Boletín de Información. Olas de calor

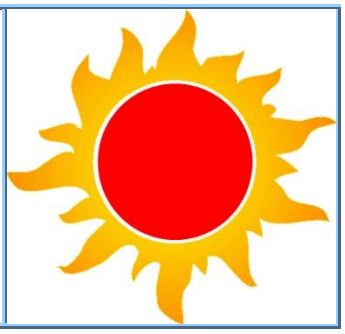
VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

Jueves, 23 de julio de 2020

NIVEL DE RIESGO: 2

ALTO RIESGO

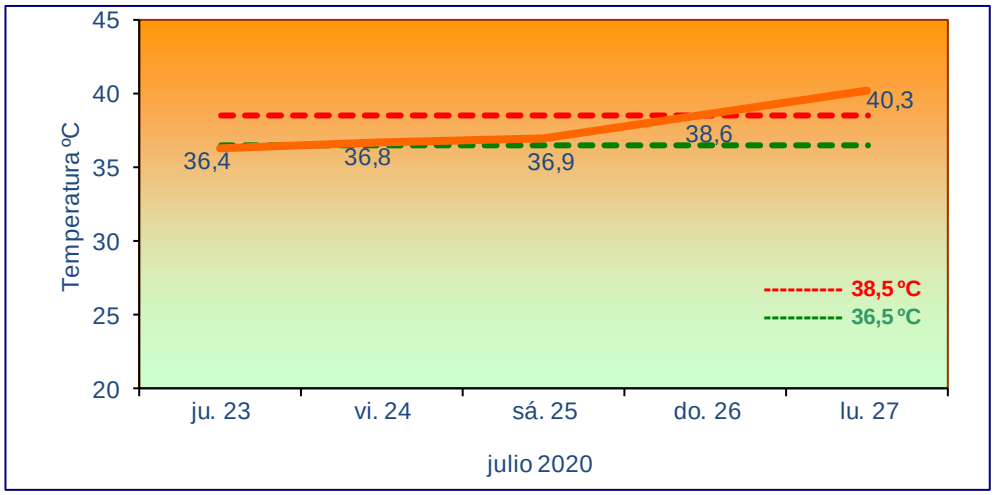
Por Tª máximas previstas superiores a 38,5 ºC el domingo (38,6 ºC) y el lunes (40,3 ºC)
Máxima prevista para hoy: 36,4 ºC



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

El nivel de alerta se define en función del riesgo establecido por las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 4 días y la temperatura máxima registrada ayer.

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. La máxima fiabilidad de las previsiones alcanza las 72 horas.

TEMPERATURA MÁXIMA REGISTRADA AYER: 33,6ºC

Para más información haga clic aquí:

Ola de Calor
Vigilancia de riesgos ambientales y salud

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

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

Boletín de Información. Olas de calor

VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

Cuando hace mucho calor la salud puede verse afectada, especialmente en el caso de personas mayores, enfermos crónicos o niños. Estas son algunas recomendaciones para evitarlo:

Protéjase del calor

- En la medida de lo posible permanezca en casa en las horas más calurosas del día.
- Si tiene que salir busque las zonas sombreadas y cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra. Utilice ropa ligera de colores claros.
- Evite los esfuerzos físicos. Programe su actividad deportiva a primera hora de la mañana o al caer la tarde.
- Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.
- Nunca deje a nadie, personas o mascotas, en un vehículo expuesto al sol en verano.

Refrésquese

- Utilice el agua para refrescar su cuerpo: desde paños húmedos, ducha o bañera hasta baños en la piscina o el mar, respetando las medidas higiénicas de seguridad establecidas.
- En caso de utilizar de aire acondicionado, es esencial hacer una revisión de la instalación de climatización antes de su reapertura, realizando una correcta limpieza y mantenimiento de rejillas, filtros, etc. Siempre se debe ventilar con aire exterior para aportar aire fresco.

Manténgase bien hidratado y cuide su alimentación

- **Fundamental: Beba y haga beber líquidos con frecuencia a las personas a su cuidado (niños, ancianos, enfermos crónicos) para conseguir una buena hidratación.**
- Coma con moderación, evitando excesos. Los variados tipos de verduras y hortalizas, ensaladas, gazpacho etc, así como la fruta de verano (sandía, melón…), son muy recomendables por su alto contenido en agua y sales minerales.

Pida información y ayuda

- En caso de que esté tomando algún medicamento consulte a su médico o farmacéutico por si fuera necesario ajustar la dosis (algunos medicamentos pueden provocar reacciones adversas con el calor).
- Pida ayuda a un pariente, a un vecino o llame a su centro de salud si se nota indispuesto por el calor. Si los síntomas se agravan, contacte con el 112.
- Infórmese del estado de salud de las personas mayores del vecindario, especialmente las que viven solas y ayúdelas bien personalmente o poniéndolas en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.

Es muy importante saber que:

- El golpe de calor es una emergencia vital que debe tratarse en un hospital. Se caracteriza por una temperatura corporal extremadamente alta (40-41 ºC), con deterioro del nivel de conciencia. Llame cuanto antes al 112 y mientras llega la ayuda coloque a la persona afectada en un sitio fresco y aplique compresas de agua helada por todo el cuerpo para reducir la temperatura.

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

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