

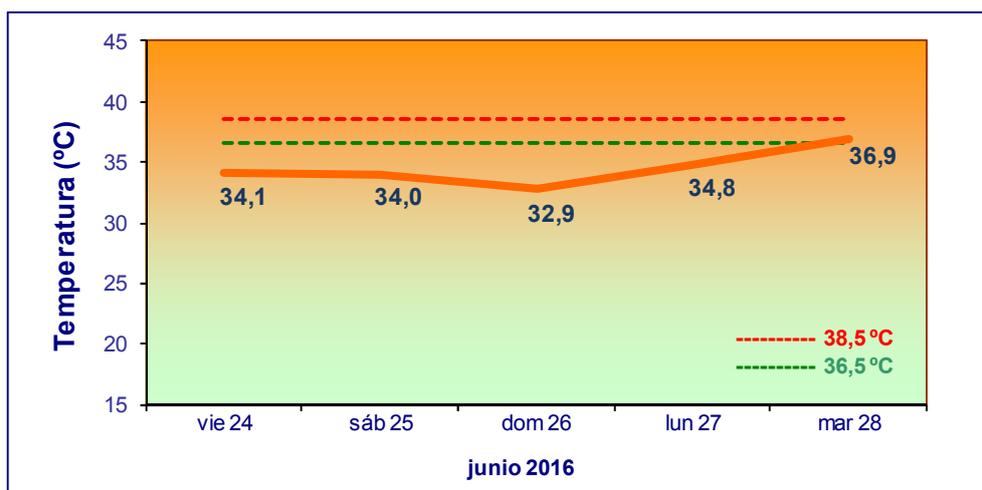
# Boletín de Información. Olas de calor

Viernes, 24 de junio de 2016

<p><b>NIVEL: 1</b></p> <p><b>PRECAUCIÓN</b></p> <p>Por T<sup>a</sup> máxima prevista de 36,9 °C el día 28.</p>	
--	---

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

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 de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. La máxima fiabilidad de las previsiones alcanza las 72 horas.

**TEMPERATURA MÁXIMA REGISTRADA AYER: 33,5 °C**

\*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.

*Para más información haga clic aquí:*

Ola de **Calor**

Vigilancia de riesgos ambientales y salud

## Boletín de Información. Olas de calor

### RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas, especialmente si son mayores, enfermos crónicos o niños. Los siguientes consejos nos pueden ser de gran utilidad.

#### *Protéjase del calor*

- Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor.
- Si tiene que salir permanezca a ser posible a la sombra.
- Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra y utilice ropa ligera de colores claros.
- Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.
- Nunca deje a nadie, sobre todo niños pequeños y ancianos, en un vehículo expuesto al sol en verano.

#### *Refrésquese*

- Beba bastante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios), aunque no sienta sed.
- Evite el exceso de alcohol, las bebidas con mucha cafeína y las comidas copiosas y calientes.
- Aumente el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.
- Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca.
- Si en su domicilio no hay un sitio fresco o con aire acondicionado acérquese, al menos durante algunas horas, a un centro refrigerado cercano (centro comercial, centros de la tercera edad, biblioteca....).

#### *Pida ayuda e información*

- En caso de que esté tomando algún medicamento, o si nota síntomas no habituales o que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera en su centro de salud o a su farmacéutico.
- Pida ayuda a un pariente o a un vecino, si se nota indispuesto por el calor. Si no tiene a nadie cercano, llame a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento. Infórmese del estado de salud de las personas vecinas que viven solas y ayúdeles, poniéndoles en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.

#### *Es importante que recuerde*

- Que existen situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación. En estos casos es necesario cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo. Y si los síntomas se agravan, consultar con su Centro de Salud o llamar al 112.



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

**Comunidad de Madrid**