




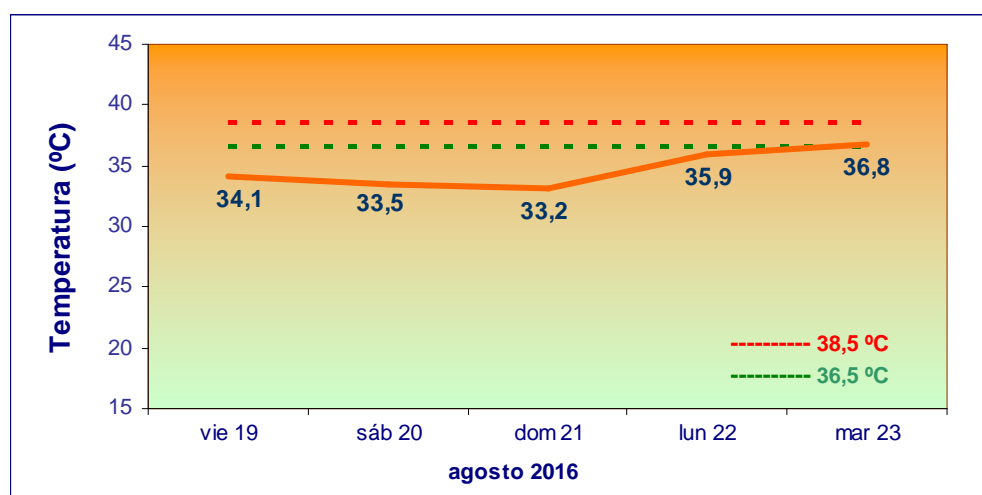
# Boletín de Información. Olas de calor

Viernes, 19 de agosto de 2016

<p><b>NIVEL DE ALERTA: 1</b></p> <p><b>PRECAUCIÓN</b></p> <p>Por temperatura prevista para el martes 23 de agosto superior a 36,5 °C</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: 33,8 °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

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, el río o el mar.
- Si no dispone de aire acondicionado, o en su casa no hay una habitación fresca, puede encontrar alivio en un centro comercial, cine, biblioteca, museo o cualquier otro lugar público refrigerado.

#### *Manténgase bien hidratado y cuide su alimentación*

- **Fundamental: Beba y haga beber a las personas a su cuidado (niños, ancianos, enfermos crónicos) líquidos con frecuencia 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 indisposto 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.

