


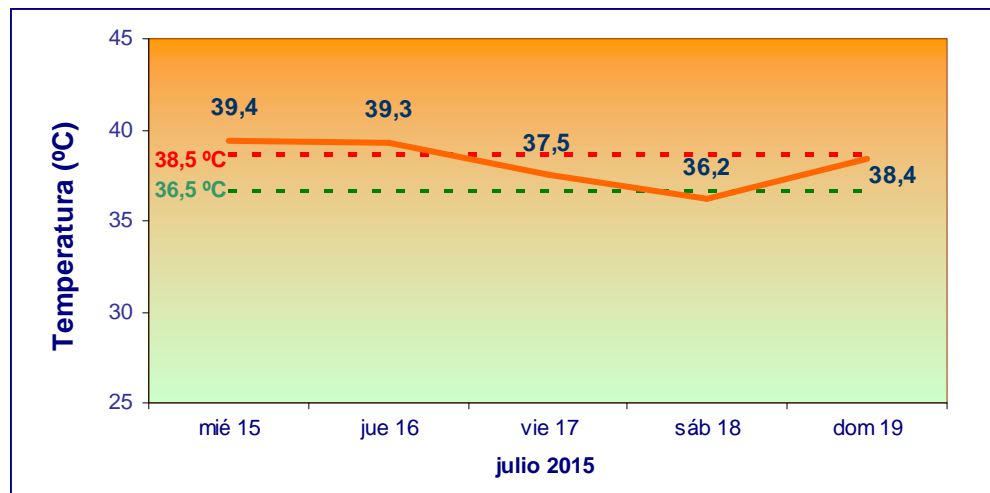
Boletín de Información. Olas de calor

Miércoles, 15 de julio de 2015

<p>NIVEL DE ALERTA: 2</p> <p>ALTO RIESGO</p> <p>Por T^a máxima prevista para hoy y mañana superior a 38,5°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: 39,3° 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:



Dirección General
de Ordenación e Inspección

 Comunidad de Madrid

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.