



Activación Nivel 2 de Alerta por ola de calor

La Dirección General de Protección Ciudadana de la Comunidad de Madrid ha informado de la **ACTIVACIÓN DEL NIVEL 2 DE ALERTA POR OLA DE CALOR**.

La temperatura máxima prevista para los próximos 4 días supera el umbral de 38,5º C alcanzando el **viernes 12 de julio** los **40º C**, lo que supone pasar al **NIVEL DE ALERTA 2, ALTO RIESGO**.

El calor no afecta por igual a todo el mundo, depende de diversos factores individuales y de las circunstancias de cada momento. De forma general, los grupos de población especialmente vulnerables o de riesgos son:

- Lactantes y población infantil
- Mayores de 65 años
- Personas que padezcan enfermedades crónicas (cerebrovasculares, cardiovascular, respiratoria, neurológica, diabetes, ...)
- Trabajadores al aire libre, deportistas y todo aquel que realiza actividades que implican esfuerzo en ambientes exteriores.

Las enfermedades o síndromes relacionados con el calor se producen a causa del elevado calor ambiental y de la pérdida de la capacidad natural para regular la temperatura corporal.

RECOMENDACIONES

- Beber agua de forma frecuente, aun cuando no se tiene sed, para garantizar la correcta hidratación (al menos 2 litros diarios)
- No salir a la calle en las horas más calurosas del día y evitar hacer deporte o ejercicio intenso
- Hacer comidas ligeras. Aumentando el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas
- Los bebés y los niños pequeños son muy sensibles a los efectos del calor. Prestar especial atención si muestran irritabilidad o llanto inconsolable

ANTE CUALQUIER EMERGENCIA, LLAME AL TELEFONO 112

Tiene toda la información disponible en el Portal de Salud de la Comunidad de Madrid
www.madrid.org/calorysalud