

# Seguridad Ciudadana: Se activa el nivel de Alerta 2, alto riesgo, de precaución ante el calor

**Fecha de publicación:** 24/06/20150:00

## **Descripción:**

El Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud de la Comunidad de Madrid ha alertado hoy sobre la evolución de las temperaturas máximas previstas para los próximos 4 días, elevando el nivel de Alerta a 2, de alto riesgo. Según dichas previsiones, la evolución de las temperaturas máximas previstas superarán los 38,6°C\*, el próximo domingo 28 de junio.

Las previsiones que elabora el área se llevan a cabo 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.

## 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.

---

#### **más información:**

*[www.mostoles.es](http://www.mostoles.es)*

*[facebook.com/ayuntamientomostoles](https://facebook.com/ayuntamientomostoles)*