

Protección Civil recomienda precaución ante la ola de calor de este fin de semana

Fecha de publicación: 9/06/20220:00

Descripción:

- **Las previsiones meteorológicas apuntan a que en los próximos días las temperaturas podrían situarse en torno a los 38º, por lo que la Comunidad de Madrid ha activado el Nivel de Alerta 1 o Nivel de Precaución.**

Ante las previsiones meteorológicas para este fin de semana, que apunan a que las temperaturas se situarán en torno a los 38º C el sábado y el domingo, la Comunidad de Madrid ha activado la Alerta 1 del Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor sobre la salud. Protección Civil recomienda a los ciudadanos que extremen las medidas para evitar golpes de calor, especialmente, en el caso de mayores, personas con discapacidad, niños menores de 5 años o personas con enfermedades crónicas.

Para protegerse del calor y de las fuertes temperaturas se aconseja evitar salir a la calle durante las horas centrales del día, cerrar las persianas y bajar los toldos en las zonas de la casa más expuestas al sol, beber más líquidos (sobre todo, agua o zumos de frutas (incluso aunque no tenga sed), comer menos cantidad y más veces al día, no abusar de las bebidas alcohólicas y reducir la actividad física.

El riesgo más grave que pueden causar estas altas temperaturas es el golpe de calor, el agotamiento por calor y/o la aparición de calambres que requieren, sobre todo, hidratación. En caso gran sudoración con sensación de debilidad o mareo o si aparecen calambres musculares, dolor de cabeza, náuseas, etc. se recomienda cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo Si los síntomas se agravan consulte con su Centro de Salud o llame al 112.