# Boletín de Información Olas de calor. Comunidad de Madrid

VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

## Viernes, 4 de agosto de 2023

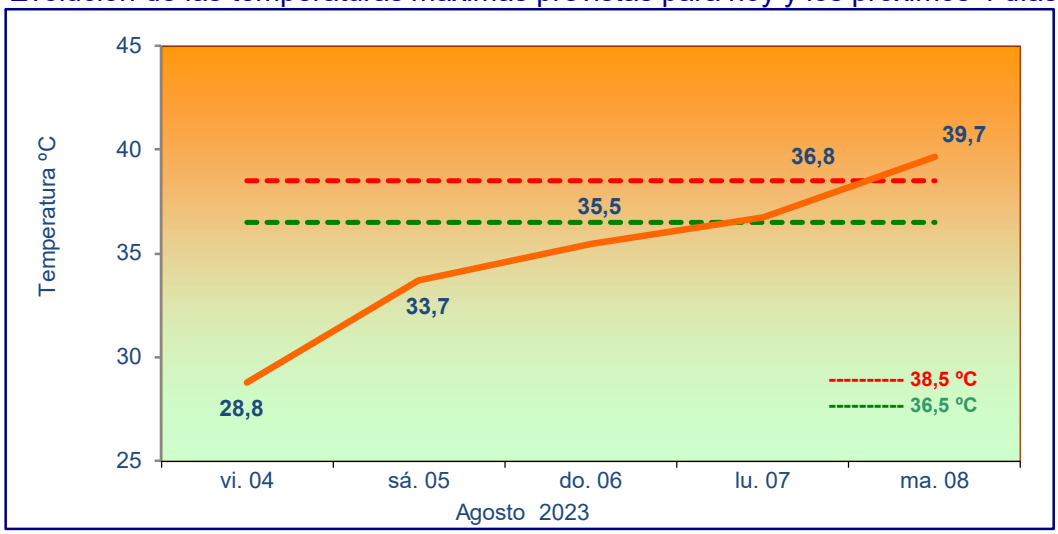
**La Tª máxima prevista para hoy cae a 28,8 ºC pero procede pasar a NIVEL DE RIESGO: 2 ALTO RIESGO**

**Por Tª máxima prevista para el MARTES 8 superior a 38,5 ºC**

**Tª máxima prevista para hoy: 28,8 ºC**

*Tª máxima registrada ayer: 33,2 ºC*

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 para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

**La máxima fiabilidad de las previsiones meteorológicas alcanza las 72 horas.**

| | |
|---|---|
| **NIVEL 0: NORMALIDAD** | |
| **NIVEL 1: PRECAUCIÓN (ALERTA 1)** | |
| **NIVEL 2: ALTO RIESGO (ALERTA 2)** | |
| El nivel de alerta se define en función del riesgo establecido por las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 4 días. Para la desactivación se tiene en cuenta, además, la temperatura máxima registrada el día anterior. El nivel de alerta es **aplicable a toda la región** | |

*Para más información Calor y Salud*


Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

# PROTÉJASE DEL CALOR

## RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA

Incluso aunque no sienta sed.
Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.
Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.

## PROTEJA LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.
Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

## REFRÉSQUESE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa.
Refrésquese con paños húmedos o dúchese.

## COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!

## PROTÉJASE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.

## NO SEA IMPRUDENTE

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.
¡Ni deje que otros los hagan!

## ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.

## PROTEJA A SU BEBÉ

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños.
Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.

## AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

**Proteja su salud**

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

**Ante cualquier emergencia causada por el calor, solicite ayuda en el**

**TELÉFONO 112**