

# Boletín de Información. Olas de calor

Miércoles, 7 de julio de 2021

**NIVEL DE RIESGO: 2**

**ALTO RIESGO**

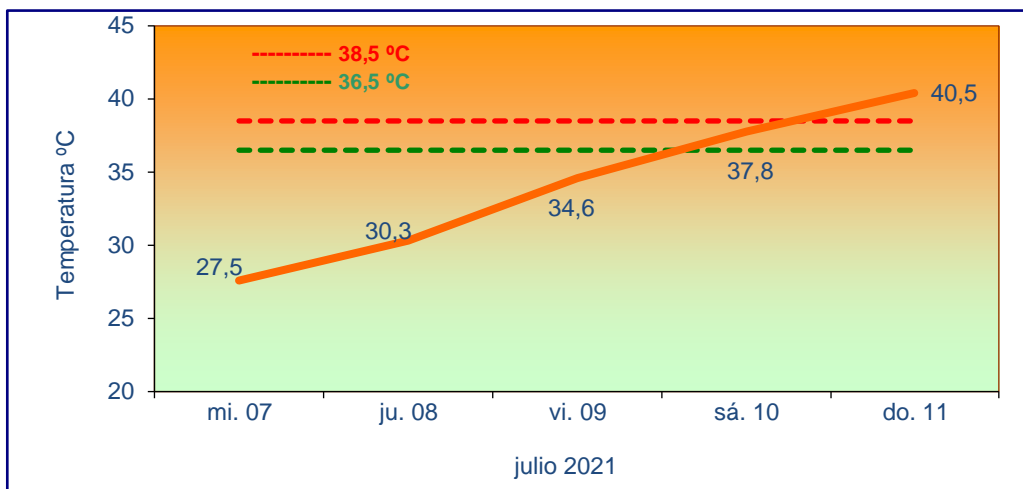
Por T<sup>a</sup> máxima prevista para el domingo 11 de julio superior a 38,5 °C

T<sup>a</sup> máxima prevista para hoy: **27,5 °C**

T<sup>a</sup> máxima registrada ayer: 21,9 °C



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)	

Para más información [Calor y Salud](#)

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



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

# 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. Refréscase 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, consulte a su médico o enfermera.

## 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*



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

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

TELÉFONO

