

¡Qué onda con el calor! Todos a hidratarse

¿Qué es?

La **onda u ola de calor** es un periodo de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos

Características

Su duración es mayor de

3 días

Genera pérdida de agua por evaporación



Sucede principalmente durante la tarde

En algunos sitios ha llegado a los 57 °C

Temporadas de mayor impacto



#PREVENIRESVIVIR

Es más frecuente en las ciudades por la deforestación y la contaminación



Protégete

- Evita asolearte entre las 11 am y 4 pm
- Viste ropa suelta de colores claros y manga larga
- No realices actividades físicas intensas bajo el sol
- Toma agua simple aunque no tengas sed
- Come alimentos frescos, frutas y verduras
- Permanece en la sombra y en lugares frescos
- Usa protector solar (mínimo F15)
- Ponte lentes de sol, gorra o sombrero
- Evita consumir bebidas alcohólicas

Efectos en la población

- Insolación
- Desmayos
- Golpe de calor
- Deshidratación
- Enfermedades diarreicas agudas
- Enfermedades en la piel

No permanezcas en un vehículo con las ventanillas cerradas



La temperatura puede superar los 50 °C

Las señales de golpe de calor son:

- Dolor de cabeza y convulsiones
- Pérdida del conocimiento
- Confusión
- Mareos
- Náuseas
- Pulso rápido
- Sudoración excesiva
- Piel seca y caliente

Grupos en mayor riesgo

- Niñas y niños menores de cinco años
- Personas con enfermedades crónicas
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas
- Adultas y adultos mayores
- Mascotas

Infórmate

Servicio Meteorológico Nacional
smn.cna.gob.mx

Secretaría de Salud
portal.salud.gob.mx

Sistema Nacional de Protección Civil
proteccioncivil.gob.mx

Centro Nacional de Prevención de Desastres
cenapred.gob.mx

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres