¡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

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

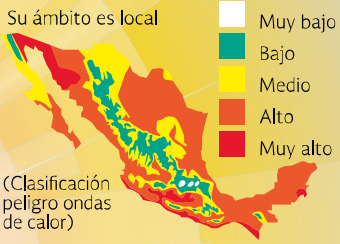
Características

Su duración es mayor de

3 días

Genera pérdida de agua por evaporación

Su ámbito es local



(Clasificación peligro ondas de calor)

Sucede principalmente durante la tarde

En algunos sitios ha llegado a los 57 °C

Temporadas de mayor impacto

Protégete

- Evita asolearte entre 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)
- Utiliza 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:

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

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

Secretaría de Salud
www.gob.mx/salud

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

SEGOB
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL MÉXICO

Onda de calor

Peligro para la salud

Clasificación de ondas cálidas

Temperatura °C	Peligro
Mayor de 40 °C	Muy alto
34 a 39.9	Alto
30 a 33.9	Medio
26 a 29.9	Bajo

Cada año en México se presentan ondas de calor de muy alto peligro. **En el año 2000, en Mexicali, B.C., una onda cálida duró más de 90 días**

Niveles de hidratación

Un adulto requiere **4.1 litros de agua** al día, según la jarra del buen beber de la Secretaría de Salud

¡Qué calor!

El cuerpo humano tiene una temperatura corporal de 37 °C, por lo que necesita hidratarse para recuperar el agua que pierde a través de la sudoración

Durante el día tomamos líquidos en diferentes formas, **lo mejor es tomar agua pura**

Estados como los indicados en el mapa han **alcanzado temperaturas de más de 50 °C** En el estado de Sonora se han registrado los mayores decesos por golpe de calor en el país

La tensión térmica afecta las zonas rurales, pero es particularmente grave en las ciudades, donde se puede elevar la temperatura más de 5 °C, por la poca presencia de áreas verdes, dando lugar al fenómeno conocido como isla de calor

La isla de calor se forma por los cañones urbanos, que son los edificios y calles donde el calor acumulado en la superficie tiene mayor dificultad para dispersarse. La Ciudad de México tiene un semáforo de índice de calor y se activa cuando la temperatura supera los 30 °C

Infórmate

Secretaría de Protección Civil
Gobierno del Distrito Federal
http://www.proteccioncivil.df.gob.mx/Semaforodeindicedecalor.html

Decesos en el mundo

La onda de calor del verano de 2010 en Europa causó la **muerte de más de 55,000 personas**

Más de

3,500

personas fallecieron en India y Pakistán, debido a temperaturas que superaron los **45 °C,** durante mayo y junio de 2015