La Comunidad de Madrid insiste en extremar la precaución ante los días con las temperaturas más altas del año

Se prevé una temperatura máxima de 41,6 grados para mañana sábado

Sanidad recuerda la importancia de la adecuada hidratación, evitar la exposición solar y vigilar a la población más vulnerable

Ante emergencias causadas por el calor hay que llamar al 112

13 de agosto de 2021.- La Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid mantiene activada durante este fin de semana la Alerta 2 o Alto Riesgo por Calor ante el progresivo aumento de las temperaturas y la llegada de los días más calurosos del año. La temperatura máxima prevista para hoy viernes es de 40,6 grados y se prevé que el sábado alcance los 41,6 grados, según recoge el Boletín de Información de Olas de Calor que elabora la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. La región se mantiene por quinto día consecutivo con nivel de máximo riesgo por calor, habiéndose activado la alerta el pasado lunes 9 de agosto, como siempre de manera preventiva, ante las previsiones de una intensa ola de calor.

Sanidad señala la importancia de mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta de abundantes líquidos y el consumo de alimentos ricos en agua, como fruta, ensaladas, gazpacho, etc. Las personas mayores deben beber al menos dos litros de agua al día, incluso sin tener sed. Se desaconseja realizar ejercicio físico durante las horas más calurosas del día y se recomienda procurar vestirse con prendas de tejidos naturales, ligeros y de colores claros.

Los expertos insisten en que nunca se deje a una persona en un vehículo expuesto al sol, dado que se pueden alcanzar temperaturas extremadamente altas en el interior, y también se incide en que los ciudadanos estén pendientes de familiares y personas vulnerables, mayores y enfermos crónicos, especialmente si viven solas. Además recomienda que, en caso de que se esté tomando algún medicamento de manera habitual, se consulte con el médico o farmacéutico por si fuera necesario ajustar las dosis.

Ante emergencias causadas por el calor, se recuerda que hay que contactar con el 112. También se recuerda que en verano es importante usar protector solar y evitar la exposición al sol en general, especialmente en los niños.

La Alerta de Calor se activa en el marco *del* Plan de Vigilancia y Control de los Efectos de las Olas de Calor sobre la Salud de la Comunidad de Madrid, cuyo principal objetivo es poner en marcha todos los mecanismos necesarios de información e intervención con tiempo suficiente para que todo el sistema asistencial y todos los madrileños, estén advertidos para reducir al máximo las consecuencias de las altas temperaturas en la

C/ Aduana, 29
28013 Madrid
Tel.: +34 915 86 72 64
comunicacion.sanidad@salud.madrid.org

salud de la población más vulnerable, como las personas mayores, la población infantil y los enfermos crónicos.

El Plan, operativo hasta el 15 de septiembre, cuenta con diversos canales para enviar información a los profesionales sanitarios, a los servicios sociales y a la población en general sobre el nivel de riesgo de las temperaturas, y adoptar así medidas de precaución.

Los ciudadanos interesados pueden suscribirse con el teléfono móvil a la recepción de mensajes SMS de las alertas, enviando el texto ALTACALOR al 217035. También pueden suscribirse al servicio de información en el enlace Temperaturas Extremas y Salud, que permite recibir por correo electrónico el Boletín de información de Olas de Calor y mensajes SMS.

C/ Aduana, 29
28013 Madrid
Tel.: +34 915 86 72 64
comunicacion.sanidad@salud.madrid.org