

¡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



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

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

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

Para más información, da clic aquí»



Hoy más que nunca **#IMSSolidario**.

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIVIL



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES