

¿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

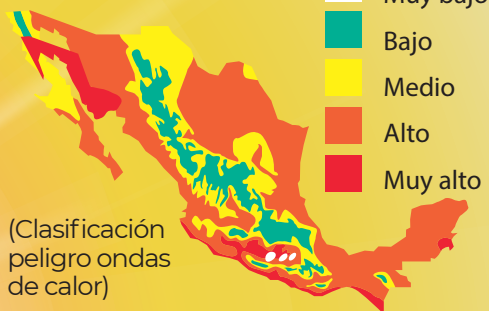
Su duración es mayor de

3 días

Genera pérdida de agua por evaporación



Su ámbito es local



- Muy bajo
- Bajo
- Medio
- Alto
- Muy alto



Sucede principalmente durante la tarde



En algunos sitios ha llegado a los 57 °C

Temporadas de mayor impacto

Mayor número de pérdidas humanas | Temperatura superior a 40 °C



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
- Enfermedad es 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
- Adultos mayores
- Mascotas

¡Recuerda! Toma agua durante el día



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



gob.mx/cenapred

www.gob.mx/conagua

www.gob.mx/salud



Onda de calor

Peligro para la salud

Clasificación de ondas cálidas



Temperatura °C

- Mayor de 40 °C
- 34 a 39.9
- 30 a 33.9
- 26 a 29.9

Peligro

- Muy alto
- Alto
- Medio
- Bajo

Mexicali



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

Decesos en el mundo



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



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. Ciudad de México tiene un semáforo de índice de calor y se activa cuando la temperatura supera los 30 °C

Infórmate

Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil
<http://data.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/Ante-el-Calor.html>

Más de

3 500

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