

# ONDA DE 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.

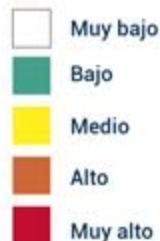


Sucede principalmente durante la tarde.



En algunos sitios ha llegado a los 57° C.

Su ámbito es local



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

## 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



Golpes de calor



Deshidratación



Enfermedades diarreicas agudas



Enfermedades de la piel



## Señales de golpes de calor

Dolor de cabeza y convulsiones

Pérdida del conocimiento

Confusión

Mareos

Náuseas

Pulso rápido

Sudoración excesiva

Piel seca y caliente



## Grupos en mayor riesgo

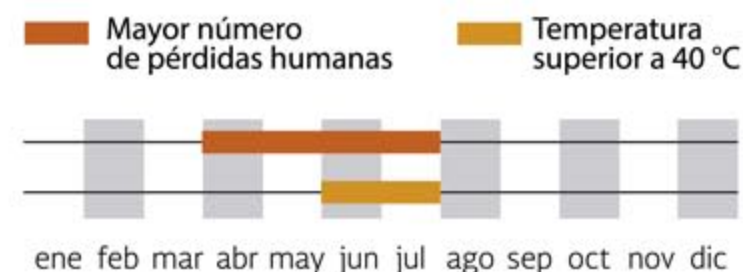
- Niñas y niños menores de cinco años.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas.
- Adultas y adultos mayores.
- Mascotas.



No permanezcas en un vehículo con las ventanillas cerradas.

La temperatura puede superar los 50° C

## Temporadas de mayor impacto



LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD

