

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



¡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 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.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD

