

¡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

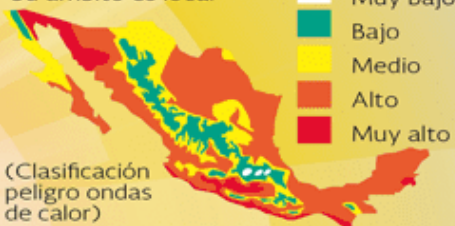
Su duración es mayor de

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

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



ene feb mar abr may jun jul ago sep oct nov dic

#PREVENIRESVIVIR

Protégete



Evita asolearte entre las 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)



Ponte 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

Servicio Meteorológico Nacional
smn.cna.gob.mx

Secretaría de Salud
portal.salud.gob.mx

Sistema Nacional de Protección Civil
proteccioncivil.gob.mx

Centro Nacional de Prevención de Desastres
cenapred.gob.mx