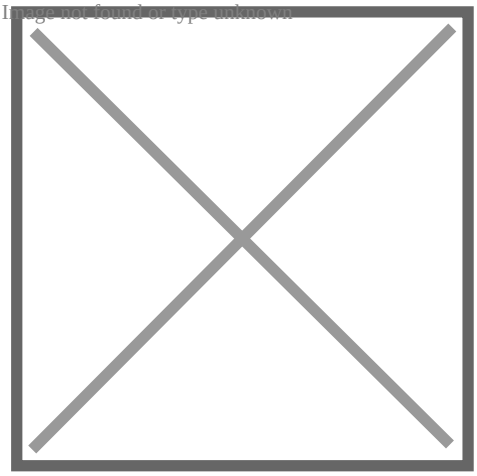
PANORAMA | Sanidad

Activado para mañana sábado el aviso rojo por altas temperaturas en Córdoba, Huelva, Jaén y Sevilla

También estarán vigentes los niveles naranjas por calor en todas las provincias andaluzas

Redacción
Viernes 13 de agosto de 2021 - 19:58



La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) ha activado para mañana sábado, entre las 14.00 y las 21.00 horas, el aviso rojo por altas temperaturas en las provincias de Córdoba, Huelva, Jaén y Sevilla, según informa el servicio de Emergencias 112, adscrito a la Consejería de la Presidencia, Administración Pública e Interior de la Junta de Andalucía.

El nivel rojo estará vigente en la Campiña de Córdoba y en la de Sevilla, al igual que en las comarcas jiennenses de Morena, Condado y el Valle del Guadalquivir y en la zona del Andévalo y Condado en Huelva. Está previsto que puedan alcanzarse temperaturas de hasta 46 grados en Córdoba y 44º en las otras tres.

Por otra parte, AEMET también activa, en la misma franja horaria, el aviso naranja por temperaturas de hasta 40 grados, en todas las provincias andaluzas: Cádiz (Campiña y Grazalema), Córdoba (Subbética, Sierra y Pedroches), Granada (Cuenca del Genil, Guadix y Baza), Huelva (Aracena y litoral), Jaén (Capital, Montes, Cazorla y Segura) y Sevilla (Sierra Norte y Sierra Sur). También en Málaga (Ronda y Antequera) y en Almería (Valle del Almanzora y Los Vélez).

En cuanto al nivel amarillo, estará activo, también entre las 14.00 y las 21.00 horas, en las comarcas de Nacimiento y Campo de Tabernas (Almería) y en Nevada y Alpujarras (Granada), donde el termómetro puede alcanzar los 38 grados.

Consejos ante las altas temperaturas

Emergencias 112 Andalucía facilita una serie de recomendaciones para evitar riesgos que pueden conllevar las altas temperaturas. En estos días de calor hay que prestar una especial atención a personas mayores, bebés y enfermos crónicos, ya que son los colectivos más vulnerables. Para ellos y para todos, el consumo de agua debe ser periódico, cada dos horas como máximo, incluso aunque no tengamos sensación de sed. En cuanto a la alimentación, lo más adecuado es tomar frutas, verduras frescas, sopas frías y gazpacho, y se evitarán las bebidas alcohólicas.

Cuando estemos en casa, es aconsejable cerrar bien las ventanas, cortinas y persianas más expuestas al sol y encender el ventilador o el aire acondicionado, y si no se dispone de ellos permaneceremos en las estancias más frescas de la casa.

Si vamos a salir a la calle, debemos evitar hacerlo en las horas de mayor calor y usar sombrero, gorra y gafas de sol para protegernos del calor, así como protección solar para la piel. No se debe practicar deporte en las horas centrales del día, es preferible hacerlo a primera hora de la mañana o a última hora de la noche.

Vestir con ropas claras y con tejidos ligeros es lo más recomendable en estos calurosos días. Debemos llevar siempre una botella de agua para hidratarnos, algo que no debe faltar tampoco en los desplazamientos en coche.

Nunca dejaremos a nadie, tampoco a nuestras mascotas, en el interior de un vehículo parado, ni siquiera por unos minutos. Si notas que sufres dolor de cabeza intenso, náuseas, taquicardias o cualquier síntoma asociado al calor, llama de inmediato al 112, un servicio de emergencias gratuito disponible las 24 horas todos los días del año.