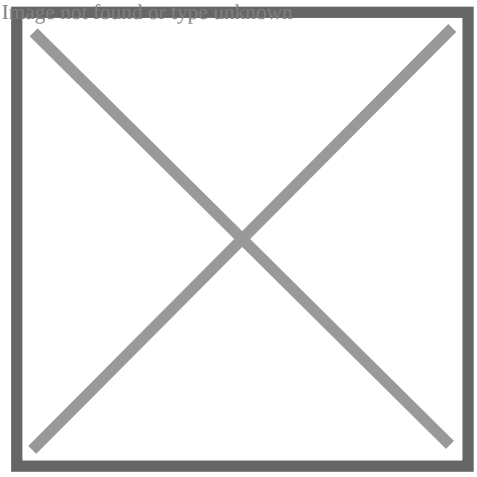
PANORAMA | Sanidad

El 112 insiste en la importancia de una correcta hidratación ante un nuevo episodio de calor

El aviso naranja por altas temperaturas estará activo mañana martes y el miércoles hasta en seis provincias andaluzas.

Redacción
Lunes 22 de julio de 2024 - 19:03



El Centro de Coordinación de Emergencias (Cecem112), servicio adscrito a la Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa de la Junta de Andalucía, insiste en la importancia de una hidratación correcta en los días con altas temperaturas como los de mañana martes y el miércoles, cuando el aviso naranja por calor estará activo hasta en seis provincias andaluzas.

En estos días, hay que asegurarse de estar perfectamente hidratados, en especial las personas enfermas crónicas, los niños y los más mayores.

Los termómetros podrán alcanzar los 42 grados a partir de mañana martes y se espera que esta circunstancia se alargue hasta el miércoles. Así, está previsto que mañana se active el aviso naranja, entre las 13.00 y las 21.00 horas, en la Campiña cordobesa y en la sevillana, en las comarcas jiennenses de Cazorla y Segura, Morena y Condado y Valle del Guadalquivir, en la Cuenca del Genil (Granada) y en Andévalo y Condado y Aracena (Huelva).

El miércoles día 24 de julio el nivel naranja se extenderá, además, a la campiña gaditana, a la Sierra Norte de Sevilla y a la comarca de la Sierra y Pedroches (Córdoba).

Además, el martes también estará vigente, en la misma franja horaria, el aviso amarillo por temperaturas máximas de 39 grados en el Litoral de Huelva, en la Campiña de Cádiz, en Sierra y Pedroches y la Subbética (Córdoba) y en la Sierra Norte de Sevilla.

El nivel amarillo por calor estará activo el miércoles en Grazalema (Cádiz), en la Subbética cordobesa, en Guadix y Baza (Granada), en Capital y Montes (Jaén), en las comarcas malagueñas de Antequera y Ronda y en la Sierra Sur de Sevilla, por temperaturas de hasta 39 grados.

Consejos de autoprotección

El 1-1-2 ofrece una serie de recomendaciones a la población para prevenir riesgos asociados al calor. Lo fundamental es beber agua de forma periódica, cada dos horas como máximo, incluso aunque no se tenga sensación de sed. Hay que prestar una especial atención a personas mayores, enfermos crónicos y niños

pequeños; hay que asegurarse de su correcta hidratación y evitar que salgan a la calle en las horas centrales del día.

Se recomiendan durante estos días de altas temperaturas las comidas ligeras, frías y frescas, evitando las copiosas y muy calientes.

El 112 aconseja, durante las horas centrales del día, cerrar bien las ventanas, cortinas y persianas más expuestas al sol y usar, cuando sea necesario, el ventilador o el aire acondicionado. Si no se dispone de estos aparatos, lo más seguro es permanecer en las habitaciones más frescas de la casa, así como tomar baños o refrescarse la piel con toallas húmedas.

Hay que evitar salir a la calle en las horas de más calor, y cuando haya que hacerlo se debe usar protección solar, sombrero o gorra y gafas de sol homologadas para protegernos del sol. Es mejor vestir con ropas claras y de tejidos ligeros y llevar siempre una botella de agua, también en los desplazamientos en coche, para permanecer hidratados. Se debe dejar el ejercicio y los esfuerzos físicos para las primeras horas del día o el anochecer. Y hay que recordar siempre que no se puede dejar a nadie, tampoco a las mascotas, en el interior de vehículos parados, ni siquiera por un momento.
Ante cualquier situación de emergencia, la ciudadanía tiene a su disposición el teléfono 1-1-2, gratuito, multilingüe, activo las 24 horas todos los días del año.