

Por cuarto día consecutivo y dentro Plan de Actuación de Episodios de Altas Temperaturas 2023 del Gobierno regional

La Comunidad de Madrid mantiene activada la Alerta de Alto Riesgo por Calor ante la previsión de temperaturas superiores a 39º grados

- Sanidad insiste en una adecuada hidratación y en evitar la exposición solar o realizar ejercicio físico en las horas centrales del día
- El dispositivo cuenta con canales para enviar información sobre los niveles de riesgo a los profesionales sanitarios, servicios sociales y a la población en general

10 de julio de 2023.- La Comunidad de Madrid mantiene activada, por cuarto día consecutivo y por segunda vez en lo que va de temporada, la Alerta 2 o de Alto Riesgo por calor ante la previsión de temperaturas por encima de los 39º grados durante los próximos dos días. Concretamente, hoy se esperan valores máximos de 39,8º y 39,1º para mañana martes.

Esta actuación se enmarca dentro del Sistema de Vigilancia y Control de los Efectos de las Olas de Calor de la Consejería de Sanidad, que este año forma parte del [Plan de Actuación ante Episodios de Altas Temperaturas 2023](#) del Gobierno autonómico, aprobado el pasado mes de abril. El principal objetivo es reducir al máximo sus consecuencias en la salud de la población más vulnerable, como las personas mayores, niños y enfermos crónicos.

A partir del miércoles y en la jornada del jueves, las temperaturas sufrirán un ligero descenso si bien se registrarán máximas de 37º y 37,1º grados, respectivamente, según recoge el [Boletín de Información Olas de Calor](#) que elabora la Dirección General de Salud Pública, en base a la información de la Agencia Estatal de Meteorología a través de los observatorios de Barajas, Cuatro Vientos, Getafe y Retiro.

Sanidad señala la importancia de mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta de abundantes líquidos y el consumo de alimentos ricos en agua como fruta, ensaladas, gazpacho, etc. Las personas mayores deben beber al menos dos litros de agua al día, incluso sin tener sed.

También hay que evitar realizar ejercicio físico en las horas centrales del día, procurando llevar prendas de tejidos naturales, ligeros y de colores claros, así como cubrirse la cabeza y aplicarse protección solar. Los expertos insisten en que nunca se deje a una persona en un vehículo expuesto al sol ni tampoco a las mascotas, pues en el interior del coche pueden alcanzarse temperaturas altísimas. Asimismo, se hace una llamada a la responsabilidad de todos, para que los ciudadanos estén pendientes de familiares, vecinos y personas vulnerables, especialmente si viven solas.

Además, recomienda que en caso de que se esté tomando algún medicamento de manera habitual, se consulte con el médico o farmacéutico por si fuera necesario ajustar las dosis. Ante emergencias de este tipo, se recuerda que hay que contactar con el 112.

INFORMACIÓN DE LAS ALERTAS

El Plan del Gobierno madrileño, operativo hasta el 15 de septiembre, cuenta con diversos canales para enviar información a los profesionales sanitarios, a los servicios sociales y a la población en general sobre el nivel de riesgo de las temperaturas, y adoptar así medidas de precaución.

Así, quien lo desee puede suscribirse a través de su teléfono móvil a la recepción de mensajes SMS con alertas, enviando el texto ALTACALOR al 217035. También pueden abonarse al servicio de información en el enlace [Temperaturas Extremas y Salud](#) para recibir por correo electrónico el Boletín de información de Olas de Calor y mensajes SMS. Toda esta información está disponible en la página web de la Comunidad de Madrid <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>.

Este Sistema de Vigilancia de la Consejería de Sanidad dispone además de una Comisión Técnica, coordinada por la Dirección General de Salud Pública, formada por técnicos de la Comunidad de Madrid procedentes de los servicios sanitarios, sociales, Protección Civil, Deportes, Educación y otras instituciones como el Ayuntamiento de Madrid. El objetivo es potenciar la relación entre instituciones para actuar de la forma más eficaz ante las posibles situaciones de riesgo.