

## Viernes, 13 de septiembre de 2024

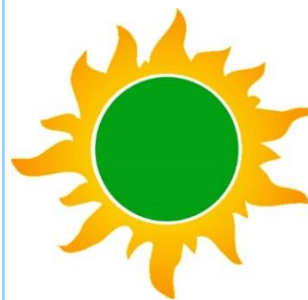
**NIVEL DE RIESGO: 0**

**NORMALIDAD**

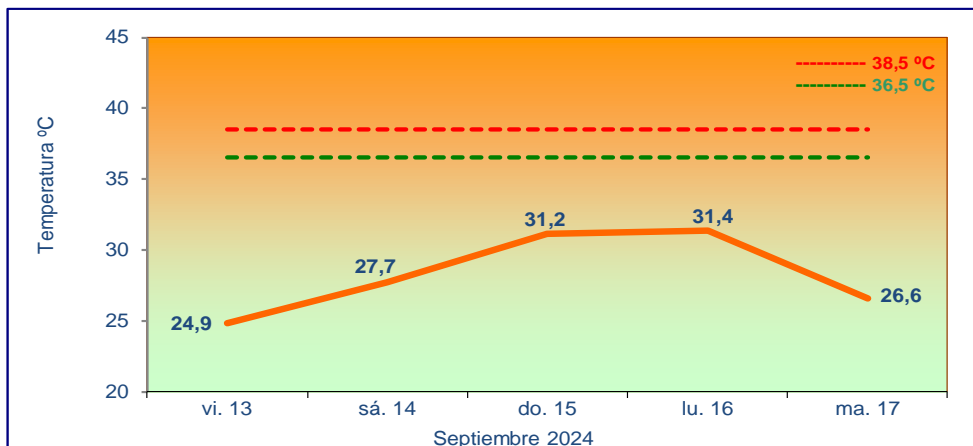
Por T<sup>as</sup> máximas previstas para hoy y los próximos cuatro días que no superan los 36,5 °C

T<sup>a</sup> máxima prevista para hoy: **24,9 °C**

T<sup>a</sup> máxima registrada ayer: 28,6 °C



Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 4 días



Elaboración propia a partir de la media de las temperaturas máximas previstas en los observatorios de Barajas, Cuatro Vientos, Getafe y Retiro. Datos meteorológicos facilitados por AEMET (Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico). **La máxima fiabilidad de las previsiones meteorológicas alcanza las 72 horas.**

<b>NIVEL 0: NORMALIDAD</b>	
<b>NIVEL 1: PRECAUCIÓN (ALERTA 1)</b>	
<b>NIVEL 2: ALTO RIESGO (ALERTA 2)</b>	

El nivel de alerta se define en función del riesgo establecido por las T<sup>as</sup> máximas previstas para hoy y los próximos 4 días y la T<sup>a</sup> máxima registrada ayer. Para la desactivación se tiene en cuenta, además, la temperatura máxima registrada el día anterior. **El nivel de alerta es aplicable a toda la región.**

Índice UV máximo previsto para hoy

(Fuente: AEMET)



[Para más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



# PROTÉJASE DEL CALOR

### MANTÉNGASE HIDRATADO



Recuerde beber agua con frecuencia, incluso aunque no sienta sed. Es necesario para mantener el cuerpo hidratado. Evite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.

### SEA PRUDENTE ANTE EL CALOR



En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.

### PROTEJA LA CASA DEL CALOR



Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

### VIGILE SU MEDICACIÓN



Acuda a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.

### REFRÉSQUESE



Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refrészese con paños húmedos o dúchese.

### PROTEJA A SU BEBÉ



Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.

### COMA FRESCO Y SANO



Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!

### AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES



Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

### PROTÉJASE DEL SOL



Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera, gorra o sombrero y protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.

## *Proteja su salud*



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Ante cualquier  
emergencia   
causada por  
el calor,   
solicite ayuda en el

TELÉFONO

