

# ¡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 (red bar) | Temperatura superior a 40 °C (purple bar)



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

## Protégete

Evita asolearte entre 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)

Utiliza 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:

Dolor de cabeza y convulsiones | Pérdida del conocimiento  
 Confusión | Mareos  
 Náuseas | Pulso rápido  
 Sudoración excesiva | Piel seca y caliente

## 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

Comisión Nacional del Agua  
[www.gob.mx/conagua](http://www.gob.mx/conagua)

Secretaría de Salud  
[www.gob.mx/salud](http://www.gob.mx/salud)

Centro Nacional de Prevención de Desastres  
[www.gob.mx/cenapred](http://www.gob.mx/cenapred)

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres



**SEGURIDAD**  
 SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



**CNPC**  
 COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



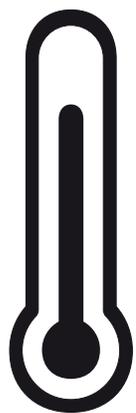
**CENAPRED**  
 CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



# Onda de calor

## Peligro para la salud

### Clasificación de ondas cálidas



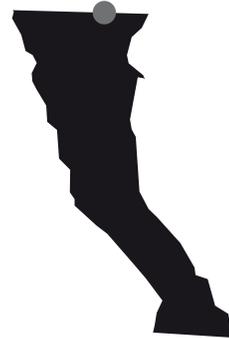
#### Temperatura °C

- Mayor de 40 °C
- 34 a 39.9
- 30 a 33.9
- 26 a 29.9

#### Peligro

- Muy alto
- Alto
- Medio
- Bajo

Mexicali



Cada año en México se presentan ondas de calor de muy alto peligro. **En el año 2000, en Mexicali, B.C., una onda cálida duró más de 90 días**

### Niveles de hidratación

Un adulto requiere **4.1 litros de agua** al día, según la jarra del buen beber de la Secretaría de Salud



### ¡Qué calor!



El cuerpo humano tiene una temperatura corporal de **37 °C**, por lo que necesita hidratarse para recuperar el agua que pierde a través de la sudoración



Durante el día tomamos líquidos en diferentes formas, **lo mejor es tomar agua pura**

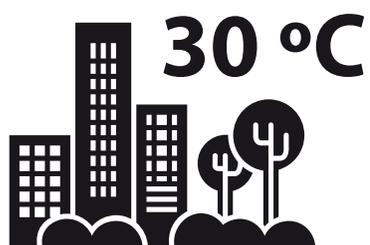


Estados como los indicados en el mapa han **alcanzado temperaturas de más de 50 °C**. En el estado de Sonora se han registrado los mayores decesos por golpe de calor en el país

### Decesos en el mundo



La onda de calor del verano de 2010 en Europa causó la **muerte de más de 55,000 personas**



La tensión térmica afecta las zonas rurales, pero es particularmente grave en las ciudades, donde se puede elevar la temperatura más de 5 °C, por la poca presencia de áreas verdes, dando lugar al fenómeno conocido como isla de calor

La isla de calor se forma por los cañones urbanos, que son los edificios y calles donde el calor acumulado en la superficie tiene mayor dificultad para dispersarse. La Ciudad de México tiene un semáforo de índice de calor y se activa cuando la temperatura supera los 30 °C

### Infórmate

Secretaría de Protección Civil  
Gobierno del Distrito Federal  
[www.proteccioncivil.df.gob.mx/Semaforodeindexedecolor.html](http://www.proteccioncivil.df.gob.mx/Semaforodeindexedecolor.html)

Más de

# 3,500

personas fallecieron en India y Pakistán, debido a temperaturas que superaron los **45 °C**, durante mayo y junio de 2015