

El Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor sobre la Salud estará operativo hasta el 15 de septiembre

La Comunidad de Madrid activa el *Nivel 2* de riesgo ante las altas temperaturas previstas para domingo y lunes

- Los ciudadanos pueden recibir gratuitamente las alertas por SMS dándose de alta con el texto ALTACALOR en el número 217035
- Sanidad recuerda la importancia de mantener una hidratación adecuada y no realizar ejercicio físico en las horas más calurosas del día

22 de junio de 2023.- La Comunidad de Madrid ha activado hoy el *Nivel 2* (alto riesgo) ante las elevadas temperaturas que se registrarán este domingo y lunes en la región, cuando está previsto que se alcancen 38,8 y 39,5 grados centígrados, respectivamente. Esta actuación se encuentra contemplada en el Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor sobre la Salud, que la Dirección General de Salud Pública mantiene operativo desde el 1 de junio para alertar sobre esta subida de los termómetros a la población más vulnerable, como personas mayores, bebés, niños y enfermos crónicos.

El Plan estará vigente hasta el 15 de septiembre y cuenta con canales para el envío de información a profesionales sanitarios, servicios sociales y ciudadanos con el nivel de riesgo por altas temperaturas, de cara a que todos estos colectivos puedan adoptar las medidas de precaución pertinentes.

Además, los ciudadanos pueden suscribirse gratuitamente a las alertas por SMS, enviando desde sus teléfonos móviles el texto ALTACALOR al número 217035, y abonarse al servicio de información en el enlace [Temperaturas Extremas y Salud](#) para recibir por correo electrónico el Boletín de Olas de Calor. Todo ello está disponible también en la página web de la Comunidad de Madrid [Calor y Salud](#).

El programa dispone de tres niveles de riesgo, en función de las temperaturas y su intensidad en el tiempo. El *Nivel 0* o *Normalidad*, representado por un sol verde, se establece cuando la máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes no supere los 36,5°. En estos casos no se produce ningún tipo de alerta.

El *Nivel 1* o *Precaución*, identificado por un sol amarillo, se activa cuando algún momento del día sobrepasa el umbral de 36,5º -sin superar los 38,5º- y durante un máximo de tres jornadas consecutivas. En este caso, se comunicaría la *Alerta 1* a la red sanitaria y a las diferentes instituciones responsables de la intervención (servicios sociales, ayuntamientos, etc.) con objeto de reforzar las medidas de prevención.

Por su parte, el *Nivel 2* o *Alto Riesgo*, simbolizado por un sol de color rojo, se determina cuando para el día en curso o cualquiera de los cuatro siguientes está previsto rebasar los 38,5º, o que se produzcan registros superiores a 36,5º durante, al menos, cuatro jornadas consecutivas. En este caso, también se comunica esta situación, de *Alerta 2*, a las instituciones competentes en la materia.

IMPORTANTE, UNA ADECUADA HIDRATACIÓN

La Comunidad de Madrid recuerda la importancia de mantener una hidratación adecuada, beber dos litros de agua al día y consumir alimentos ricos en agua como fruta o ensaladas. Esta recomendación es todavía mayor para las personas mayores o con discapacidad.

Además, es aconsejable no realizar ejercicio físico en las horas más calurosas del día, procurando llevar prendas de tejidos naturales, ligeros y de colores claros, sin exponerse innecesariamente al sol. También es importante el uso de protector solar, así como que las personas que estén tomando algún medicamento de manera habitual consulten con su médico o farmacéutico por si fuera necesario ajustar las dosis. Ante cualquier posible emergencia causada o relacionada con estas circunstancias, los madrileños no deben dudar en utilizar el teléfono gratuito 112.