

Se mantendrá operativo hasta el 15 de septiembre para reducir las consecuencias sobre las personas más vulnerables

---

## La Comunidad de Madrid activa hoy el Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor Sobre la Salud

- Este año, excepcionalmente, se puso en marcha la primera alerta por altas temperaturas el día 19 de mayo
- Las personas interesadas pueden recibir información por SMS en sus móviles enviando ALTACALOR al 217035

**1 de junio de 2022.-** La Comunidad de Madrid ha activado hoy el Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor sobre la Salud, con el objetivo de reducir al máximo las consecuencias de las altas temperaturas en la población más vulnerable, como personas mayores, bebés, población infantil y enfermos crónicos.

Esta temporada se ha dado la circunstancia excepcional de que, ante las altas temperaturas registradas la tercera semana del mes de mayo, la Consejería de Sanidad puso en marcha la alerta 1 de Precaución durante los días 19 y 20, en previsión de la primera ola de calor de la temporada, bastante más temprana de lo habitual.

El Plan, operativo hasta el 15 de septiembre, cuenta con diversos canales para enviar información a los profesionales sanitarios, servicios sociales y población en general sobre el nivel de riesgo durante el periodo estival. Está conformado por una Comisión Técnica de Coordinación, presidida por Salud Pública, en la que participan técnicos de la Comunidad de Madrid procedentes de los servicios sanitarios, sociales, Protección Civil, Deportes y otras instituciones como el Ayuntamiento de la capital.

Además, cuenta con tres niveles de riesgo. El nivel de *Riesgo 0* o Normalidad, representado por un sol verde, se establece cuando la máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes no supera los 36,5°C. El *Riesgo 1* o Precaución, identificado por un sol amarillo, se activa cuando es superior a 36,5°C, siempre que no se supere este umbral durante más de tres días consecutivos. En este caso se informa a la red sanitaria y a las diferentes instituciones responsables de la intervención –servicios sociales, ayuntamientos, etcétera– con objeto de reforzar las medidas de prevención.

Y en el caso del *Riesgo 2* o Alto Riesgo, simbolizado por un sol rojo, se determina cuando se prevé para el día en curso o cualquiera de los cuatro siguientes alguna temperatura superior a 38,5°C, o bien registros superiores a 36,5°C durante al menos cuatro días consecutivos. En esta ocasión se comunica la situación a la red sanitaria y a las diferentes instituciones con competencia en servicios sociales, precisando intervención directa sobre la población vulnerable.

Las personas interesadas en recibir las alertas de calor pueden suscribirse a la recepción mensajes SMS enviando por su teléfono móvil 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 y mensajes SMS. Toda esta información está disponible en la página web [Calor y Salud](#).

## **ADECUADA HIDRATACIÓN Y ALIMENTOS RICOS EN AGUA**

Sanidad recuerda la importancia de mantener una hidratación adecuada con la ingesta de abundantes líquidos y el consumo de alimentos ricos en agua como fruta, ensaladas, gazpacho, etc. Esta recomendación resulta especialmente importante para las personas mayores, que deben beber al menos dos litros de agua al día, incluso aunque no tengan sed, pues es muy frecuente que tengan disminuida la necesidad de hacerlo.

En general, es aconsejable no realizar ejercicio físico durante las horas más calurosas del día, procurando llevar prendas de tejidos naturales, ligeros y de colores claros y no exponerse innecesariamente al sol durante las horas de máxima intensidad. Los expertos insisten en que nunca se deje a una persona en un vehículo expuesto al sol, y que se esté pendiente de familiares, vecinos y personas vulnerables, especialmente si viven solas.

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