

LA ÚLTIMA SEMANA DE MAYO SERÁ LA MÁS INTENSA

Segunda ola de calor pone en alerta a la CDMX; éstas son las medidas para protegerte

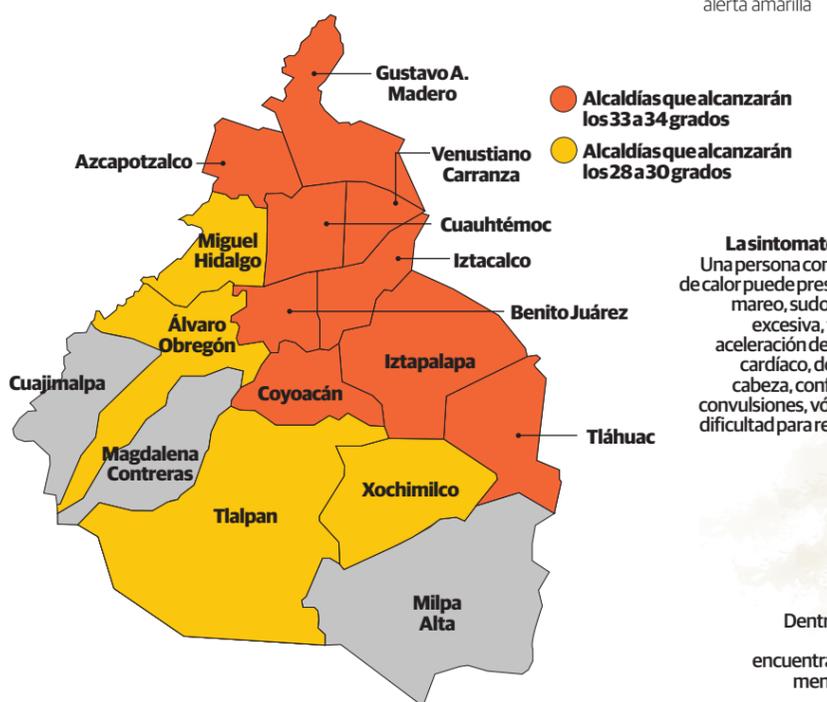
Gráficos Julio Loyola y Roberto Alvarado

LA SECRETARÍA de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil (SGIRPC) ha emitido alertas amarilla y naranja en varias alcaldías de la metrópoli debido a las altas temperaturas pronosticadas para el mes de mayo. El propósito de este sistema de alerta es prevenir a los ciudadanos sobre los riesgos potenciales asociados con el calor extremo y promover medidas de precaución para

salvaguardar su salud. El director Guillermo Ayala, perteneciente a la misma secretaría, ha informado que se espera un promedio de temperaturas entre 28 y 33 grados Celsius, acompañadas de una radiación solar de nivel 11+, uno de los más altos en la escala de radiación ultravioleta. Por lo tanto, es crucial que la población se mantenga hidratada y evite la exposición prolongada al sol.

LOS MÁS AFECTADOS

Más de la mitad de las alcaldías tendrán un promedio de entre 30 a 34 grados Celsius y las que se encuentran en alerta amarilla unos 5 o 6 grados menos.



GOLPE DE CALOR

Aunque la principal causa de esta afección es la temperatura, otros factores como la realización de ejercicio, el medio ambiente, y diversas variables pueden favorecer su aparición.

Su origen
Ocurre cuando la temperatura del cuerpo sube más de 40°C y el cuerpo no es capaz de mantenerla en los 37°C, que es la temperatura considerada normal.

La sintomatología
Una persona con golpe de calor puede presentar: mareo, sudoración excesiva, fiebre, aceleración del ritmo cardíaco, dolor de cabeza, confusión, convulsiones, vómito y dificultad para respirar.

Riesgo
Dentro de los grupos vulnerables se encuentran niños y niñas menores de 6 años.

Emisiones
La Ciudad de México emite anualmente más de 30.7 millones de toneladas de compuestos y gases de efecto invernadero, lo que contribuye a que el calor quede atrapado en la superficie de la Tierra.

Amenaza
También dentro de las personas más vulnerables a esta afección se encuentran las personas de la tercera edad.

Recomendaciones
En caso de presentarse se aconseja hacer lo siguiente: traslado a urgencias o contacto con un equipo de emergencias, evitar el alcohol o cafeína, evitar el suministro de tabletas de sal y medicamentos para la fiebre y seguir las recomendaciones médicas.

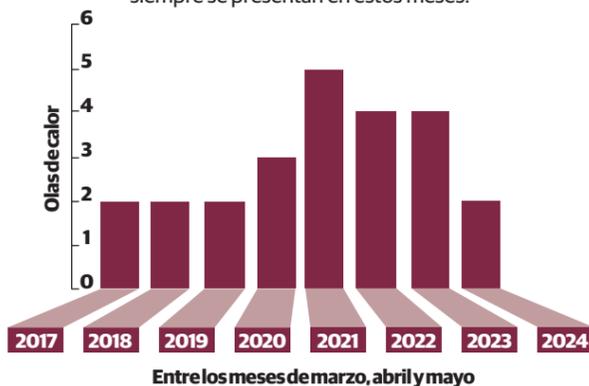
PREVENIONES

Las autoridades pidieron a la población seguir esta lista de precauciones para evitar un golpe de calor o alguna enfermedad gastrointestinal.

- Mantenerse hidratados
- Usar gorras o sombreros
- Utilizar playeras o camisas de manga larga
- Colocarse bloqueador solar
- Mantenerse fuera de las horas medias del día
- Evitar comer alimentos en la calle
- Consumir frutas y verduras
- No hacer ejercicios bajo el sol

EN EL TIEMPO

A lo largo de casi una década las altas temperaturas siempre se presentan en estos meses.



El cuerpo humano tiene la capacidad para aclimatarse y adaptarse a las altas temperaturas. Sin embargo, el periodo de aclimatación puede durar entre 4 y 7 días, por lo que en los primeros días de una ola de calor aún no es posible la aclimatación y es donde se producen la mayoría de muertes.

NIVELES DE RADIACIÓN

Esta ola de calor estará acompañada de una radiación solar de al menos 11+, que es el nivel más elevado de radiación ultravioleta, y aquí te explicamos cuáles son los niveles.

| Índice UV | Índice UV | Índice UV | Índice UV | Índice UV | Índice UV | Índice UV | Índice UV | Índice UV | Índice UV | |
|-------------------------------------|-----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 11+ | |
| No se necesita protección | | Manténgase en la sombra durante las horas centrales del día. | | | | | Manténgase en la sombra durante las horas centrales del día. | | | |
| Se puede permanecer en el exterior. | | También es recomendable colocarse camisas, cremas y sombreros. | | | | | Es forzoso colocarse bloqueadores solares, utilizar ropa holgada y que se cubra del Sol y tomar muchos líquidos. | | | |