

### ¿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

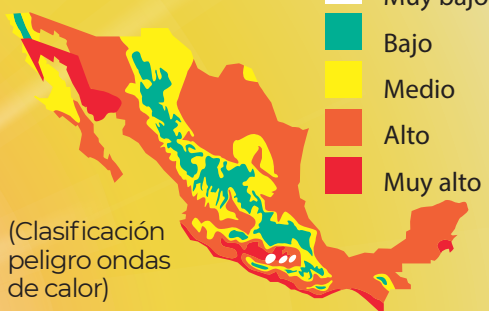
Su duración es mayor de

# 3 días

Genera pérdida de agua por evaporación



Su ámbito es local



- Muy bajo
- Bajo
- Medio
- Alto
- Muy alto



Sucede principalmente durante la tarde



En algunos sitios ha llegado a los 57 °C

### Temporadas de mayor impacto

Mayor número de pérdidas humanas | Temperatura superior a 40 °C



### 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
- Enfermedad es 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:



### Grupos en mayor riesgo

- Niñas y niños menores de cinco años
- Personas con enfermedades crónicas
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas
- Adultos mayores
- Mascotas

## ¡Recuerda! Toma agua durante el día



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC  
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED  
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



[gob.mx/cenapred](http://gob.mx/cenapred)

[www.gob.mx/conagua](http://www.gob.mx/conagua)

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



# 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**

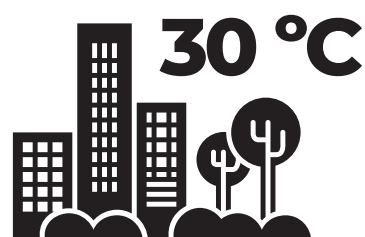


Estados como los indicados en el mapa han alcanzado temperaturas de **más de 50 °C**. En el estado de Sonora se han registrado los mayores decesos por golpe de calor en el país

### 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. Ciudad de México tiene un semáforo de índice de calor y se activa cuando la temperatura supera los 30 °C

### Infórmate

Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil  
<http://data.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/Ante-el-Calor.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