PANORAMA | Climatología

Previstos para mañana avisos naranjas por altas temperaturas en comarcas de Córdoba y Jaén

El servicio 112 recuerda que hay que beber agua con frecuencia y optar por comidas ligeras

Redacción
Martes 7 de julio de 2020 - 17:34

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) activará mañana miércoles avisos naranjas por altas temperaturas, entre las 12.00 y las 20.00 horas, en comarcas de Córdoba y Jaén, según informa el servicio Emergencias 112 Andalucía, adscrito a la Consejería de la Presidencia, Administración Pública e Interior de la Junta.

En la provincia de Córdoba, habrá aviso naranja en La Campiña, con temperaturas de hasta 40 grados y será amarillo en la Subbética; mientras que en Jaén, las temperaturas más altas se van a registrar en el Valle del Guadalquivir y en la comarca de Morena y Condado, que se teñirá de naranja también con máximas de 40 grados. Aemet activará los amarillos en otras comarcas de la provincia: Cazorla y Segura y Capital y Montes, donde el termómetro marcará hasta 38 grados en las horas de más calor. La Agencia tiene previstos también avisos amarillos en la Campiña sevillana, en la Cuenca del Genil, Guadix y Baza (Granada) y en el Poniente y capital almeriense.

Consejos para la población

Los episodios de calor pueden ocasionar complicaciones de salud en la población, por eso, desde Emergencias 112 Andalucía se ofrecen una serie de consejos y recomendaciones que podemos seguir para paliar las consecuencias que pueden ocasionar las altas temperaturas.

Las actividades deportivas deben de realizarse a primera o a última hora de la jornada y si tenemos que salir a la calle, lo haremos preferiblemente con en las horas de menos calor, ropas ligeras y de colores claros, con la cabeza protegida, gafas de sol y protección solar. Es aconsejable ventilar las viviendas cuando el calor aún no aprieta o ha bajado ya; mantendremos cerradas las persianas y ventanas que estén más expuestas y usaremos, aparatos eléctricos (ventiladores o aires acondicionados); si no disponemos de ellos, es conveniente estar en las habitaciones más frescas de la casa.

La dieta en estos días de calor es mejor que esté formada por comidas ligeras, frescas y frías, como ensaladas, legumbres cocinadas en frío, frutas y verduras. Es muy importante mantener una buena hidratación, por eso, debemos de beber agua aunque no tengamos sensación de sed, esto es especialmente importante para el sector de la población más vulnerable al calor, como los enfermos crónicos, los ancianos y los niños.

Es muy importante recordar que, bajo ningún concepto, se debe de dejar a nadie dentro de un vehículo,

tampoco a las mascotas. Y, por último, si tenemos una situación de emergencia o somos testigos de ella, podemos llamar al teléfono 112, un servicio gratuito, multilingüe y disponible las 24 horas del día.