PANORAMA | Climatología

Reiteran la importancia de evitar la exposición directa al sol durante la ola de calor

A partir de este lunes está previsto el aviso naranja por altas temperaturas en comarcas de las provincias de Córdoba y Jaén

Redacción
Lunes 4 de agosto de 2025 - 10:11

El 1-1-2, servicio de la Agencia de Emergencias de Andalucía, adscrita a la Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa de la Junta, reitera la necesidad de evitar la exposición directa al sol durante el episodio de ola de calor que afecta a Andalucía estos días como principal medida de prevención para evitar daños en la salud y aconseja también extremar la atención a ancianos, enfermos crónicos y niños.

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) prevé para la jornada de hoy lunes avisos naranjas por calor con temperaturas que alcanzarán los 42 grados en la campiña de Córdoba y Sierra y Pedroches y 41º en las comarcas jiennenses de Valle del Guadalquivir, Morena y Condado, Cazorla y Segura, junto con la Campiña de Sevilla y la Cuenca del Genil en Granada. En ambos casos el nivel de riesgo importante se extenderá entre las 13:00 y las 21:00 horas.

El martes 5 y el miércoles 6 se espera que continúen los valores anormalmente cálidos en las zonas previamente mencionadas, con máximas similares o localmente superiores a las del lunes, si bien las temperaturas descenderán de forma significativa en el norte peninsular el martes para volver a ascender el miércoles. Durante estas jornadas se espera alcanzar los 38-40 ºC en las principales depresiones del nordeste y, nuevamente, del sudeste (donde se volvería a superar los 42 ºC en los entornos del Guadiana y Guadalquivir), sin descartarlos en zonas bajas de la meseta Norte.

A partir del jueves 7 aumenta la incertidumbre. Este día las temperaturas probablemente sigan subiendo, de manera más probable en el tercio oriental peninsular. Con la información actual, el escenario más probable es que el viernes las temperaturas desciendan en el Cantábrico pero que volvieran a subir por el oeste peninsular, de manera que este episodio de ola de calor se mantendría, al menos, hasta el próximo fin de semana. Estos días los 38 ºC se superarían en buena parte del interior de la mitad sur peninsular, depresiones del nordeste y meseta Norte, sin descartarlos en el sur de Galicia, Cantábrico oriental e interior de Baleares. Sería posible que las zonas donde se superen los 44 ºC sean más extensas en el Guadalquivir y Guadiana que en las jornadas anteriores, sin descartar que se pudieran alcanzar de manera más local en el Tajo y, en menor medida, en el Ebro.

También es conveniente destacar que, aunque el ascenso de las temperaturas mínimas no será tan extendido y acusado, sí que será suficiente para que las temperaturas nocturnas sean significativas. De hecho, no se

espera que bajen de los 23-25 ºC en zonas del centro y sur peninsular, así como en torno al litoral mediterráneo, ganando extensión esta zona de elevadas temperaturas nocturnas a partir del jueves en el cuadrante suroeste e incluso en el valle del Ebro.

Consejos de autoprotección

Ante esta situación, el 1-1-2 ofrece una serie de recomendaciones a la población para prevenir riesgos asociados a las altas temperaturas. Lo fundamental es beber agua de forma periódica, cada dos horas como máximo, incluso aunque no se tenga sensación de sed. Se insiste en una especial atención a personas mayores, enfermos crónicos y niños pequeños; hay que asegurarse de su correcta hidratación y evitar que salgan a la calle en las horas centrales del día.

Se recomiendan durante estos días de calor las comidas ligeras, frías y frescas, con alto contenido en agua, evitando las copiosas y muy calientes.

El 1-1-2 aconseja, durante las horas centrales del día, cerrar bien las ventanas, cortinas y persianas más expuestas al sol y usar, cuando sea necesario, el ventilador o el aire acondicionado. Si no se dispone de estos aparatos, lo más recomendable es permanecer en las habitaciones más frescas de la casa, así como tomar baños o refrescarse la piel con toallas húmedas.

Hay que evitar salir a la calle en las horas de más calor, y cuando haya que salir se debe usar protección solar, sombrero o gorra y gafas de sol homologadas para protegernos del sol. Es mejor vestir con ropas claras y de tejidos ligeros y llevar siempre una botella de agua, también en los desplazamientos en coche, para permanecer hidratados. Se debe dejar el ejercicio y los esfuerzos físicos para las primeras horas del día o el anochecer. Y hay que recordar siempre que no se puede dejar a nadie, tampoco a las mascotas, en el interior de vehículos parados, ni siquiera por un momento.

Ante cualquier situación de emergencia, la ciudadanía tiene a su disposición el teléfono 1-1-2, gratuito, multilingüe, activo las 24 horas todos los días del año.