

**LOS PELIGROS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS**

**Agotamiento**

Es la respuesta del organismo a la pérdida excesiva de agua y sales a través del sudor. Las personas de mayor riesgo son los ancianos, hipertensos y aquellos que trabajan o hacen deporte en ambientes calurosos. Los síntomas son sudor copioso, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad y dolor de cabeza. La piel puede estar fría y el pulso débil.

**Golpe de calor**

Es el mayor peligro de las altas temperaturas. El golpe de calor sobreviene cuando el cuerpo no puede regular su temperatura y se eleva rápidamente. Falla el mecanismo que nos permite sudar y el organismo pierde la capacidad de enfriarse. La temperatura corporal puede alcanzar los 41 grados en menos de 15 minutos. Si no se trata con urgencia, la insolación puede

causar la muerte. Las señales de alarma son: temperatura corporal superior a 39,5 grados; piel enrojecida, caliente y seca; pulso rápido; dolor de cabeza palpitante, a los que se suman mareos y náuseas. Si se produce hay que buscar atención médica urgente y enfriarlo con rapidez utilizando agua fría. Está totalmente contraindicado darle de beber.

**Calambres y quemaduras**

Los calambres afectan a las personas que sudan mucho. Se caracterizan por dolores musculares en el abdomen, brazos o piernas. Requieren asistencia médica en pacientes con problemas de corazón o con una dieta baja en sal. Las bebidas isotónicas pueden ser de gran ayuda. Las quemaduras por exposición solar son preocupantes en bebés o si aparece fiebre y ampollas.

# La ola de calor africana remite para dar paso a fuertes tormentas en el Norte

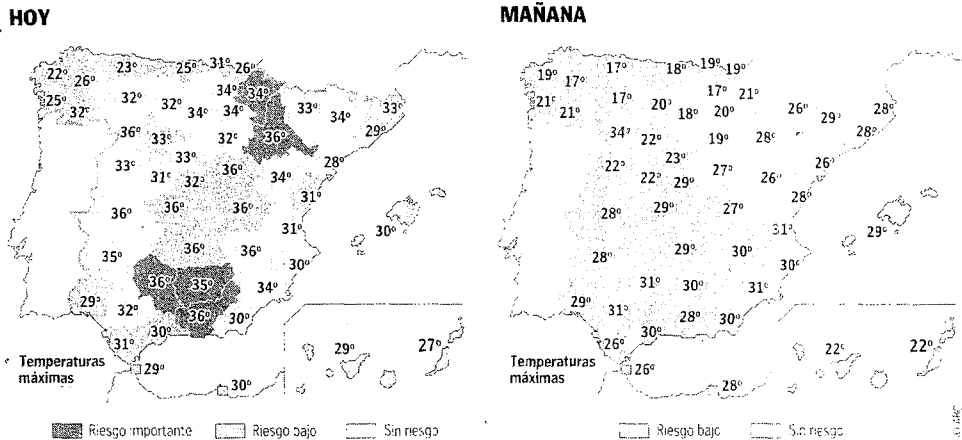
Meteorología mantiene la alerta por altas temperaturas en cinco provincias donde se alcanzarán los 40 grados

**S. E. MADRID.** El sofocante calor africano dará hoy una tregua a muchas de las provincias que ayer superaron los 40 grados centígrados. Las temperaturas se mantendrán significativamente altas en casi toda la Península, aunque el Instituto Nacional de Meteorología (INM) rebajó ayer la alerta por calor en diez provincias. La alerta: caranja (riesgo importante por altas temperaturas) se mantiene en Navarra, Zaragoza, Córdoba, Jaén y Granada. En estas zonas las temperaturas máximas oscilarán entre los 38 grados de Navarra a los 40 de las tres provincias andaluzas. Ayer eran quince las provincias afectadas por la ola de calor, con temperaturas entre los 39 y los 42 grados.

El alivio térmico dará paso a fuertes tormentas. Meteorología prevé durante el día de hoy inestabilidad progresiva de la atmósfera en el sur y en el interior peninsular con probables tormentas a partir del mediodía. Esa situación se acentuará mañana en la mitad norte peninsular con chubascos y tormentas moderadas que podrían ser muy fuertes en puntos de los Pirineos por la tarde y noche. Las temperaturas descenderán en picado. En la mitad norte y el centro, el termómetro bajará entre los 8 y los 10 grados. Habrá que esperar al martes para que el tiempo se estabilice.

La primera ola de calor de este verano será corta. Las temperaturas más altas se sufrieron en Andalucía, Madrid, Extremadura, Castilla-La Mancha y León. La imagen más repetida de la jornada fueron calles solitarias y termómetros rozando los 40 en las horas centrales.

El mercurio osciló entre los 38 y los 42 grados de máxima en quince provincias, lo que cau-



En Córdoba, los termómetros a pleno sol alcanzaron los 49 grados centígrados

so cortes de luz en Andalucía y alertas por contaminación de ozono en la sierra de Madrid, así como de incendios en la Comunidad valenciana. Una avería en el suministro de Sevilla dejó a casi 3.000 usuarios en Sevilla sin luz durante 50 minutos en el barrio de La Macarena. A las tres de la tarde los vecinos volvieron a encender sus ventiladores y aparatos de refrigeración.

**Microclima en Badajoz**

Los 42 grados de Sevilla también obligaron a tomar medidas para refrescar a las 200 especies animales del zoo de la capital hispalense. En el centro de Badajoz, el calor fue menos sofocante gracias a un sistema de refrigeración por agua que crea un microclima. La nebulización logró un descenso de 10 grados en las calles comerciales. Las temperaturas tampoco impidieron a unas 20.000 personas disfrutar en Bércules (Granada) de su particular fiesta de Nochevieja, que se celebra en pleno verano.