

25 provincias españolas continúan en alerta por las altas temperaturas

Meteorología no descarta otra fuerte subida de los termómetros al final del mes

MANUEL G. PASCUAL
Madrid

El calor sigue sin dar tregua. Según las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), la ola de altas temperaturas que azota la Península desde el pasado sábado no remitirá hasta mañana o pasado, y no se descarta que pueda haber otra hacia finales de agosto. Esta mañana llegará un frente occidental por Galicia que viajará hacia el suroeste y bajará a su paso las temperaturas, desplazando los puntos más cálidos hacia el Este. Aun así, cuatro provincias (Murcia, Valencia, Alicante y Zaragoza) continúan hoy en alerta naranja y otras 21 en amarilla. En Cataluña, la Generalitat activó ayer la fase 2 de alerta del Plan de Protección Civil para prevenir los efectos de las altas temperaturas.

De la ola de calor sólo se salva el tercio noroeste de la Península, Extremadura, parte de Andalucía (Huelva, Cádiz y Málaga) y los archipiélagos (a excepción de Mallorca). "El calor persistente que sufrimos estos días proviene de una corriente de aire cálido del norte de África", explica Ángel Alcaraz, jefe del área de Previsión Operativa de AEMET. El frente occidental que atravesará hoy y mañana la Península hará que el jueves sólo haya cinco provincias en alerta amarilla en el litoral (Málaga, Murcia, Alicante y Valencia) y en las Baleares (Mallorca).

"Ayer fue el día más caluroso del verano", añadió Alcaraz. Varios puntos de España, especialmente en la meseta oriental, llegaron a los 40 grados. Sin embargo, "este verano no ha sido especialmente cálido", según el experto. Prueba de ello es que hasta ahora sólo Teruel ha registrado una máxima histórica (38,7 grados). Pese a todo, la ola de calor de estos días está todavía lejos de la intensidad de la de 2003, que duró dos semanas y superó los 40 grados en varios puntos de España. Cada año hay en España dos o tres olas de calor, según Alcaraz.

El Ministerio de Salud y Consumo y varios gobiernos autonómicos han lanzado campañas para informar a los ciudadanos de cómo enfrentarse al calor. Estos son algunos de los consejos:

» **Beber líquidos.** No se debe esperar a tener sed para beber. Se recomienda evitar las bebidas alcohólicas, las muy azucaradas, el té y el café.

» **Refresharse.** Ducharse y bañarse en la medida de lo posible. También es recomendable mojarse la cabeza y las muñecas.

» **Comidas ligeras.** Las comidas copiosas acentúan la sensación de fatiga que provoca el calor. Es aconsejable comer pro-



Una pareja de turistas se refresca en una fuente de la plaza de España de Sevilla. / JULIÁN ROJAS

Zonas en alerta

Previsión para hoy



ente Agencia Estatal de Meteorología.

EL PAÍS

Las reservas caen a la mitad de la capacidad de los embalses en una semana

EL PAÍS, Madrid

El nivel conjunto de los embalses peninsulares ha vuelto a bajar en los siete últimos días y se han quedado muy cerca de la mitad de su capacidad. La semana pasada perdieron 973 hectómetros cúbicos de agua, según los datos publicados en el Boletín Hidrológico de ayer por el Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino.

La reserva de agua acumulada actualmente asciende a los 28.320 hectómetros cúbicos, equivalentes al 52,1% de la capacidad total de embalse en la península, frente al 53,9% de la semana anterior, lo que significa un descenso del 3,3%.

La proporción de agua embalsada es inferior a la de hace un año (54,4%), a la media de los últimos cinco (54,7%) y a la del decenio (56,2%).

Por cuencas, continúan a la cola, una semana más, las del Segura y Júcar, con un 24,1% y un 19,9% de agua embalsada, respectivamente. También siguen por debajo de la mitad de su capacidad los embalses de la cuenca atlántica andaluza (34,1%), cuenca mediterránea andaluza (25,3%) y Guadalquivir (36,8%).

Los mayores niveles de agua embalsada corresponden a las cuencas internas del País Vasco, que están al 90,5% de su capacidad; las de Asturias y Cantabria, que se encuentran al 87,2% y la Norte III (que incluye al País Vasco excepto sus cuencas internas), al 80,3%.

La cuenca interna catalana, cuyos bajos niveles estuvieron a punto de propiciar un minitrasvase desde el río Ebro, se encuentran en niveles superiores a los de antes de la primavera, cuando se barajó esta medida. Están por encima del 60%.

Pocas lluvias

Durante la semana pasada, apenas ha llovido en todo el país, excepto en las comunidades cántabras, con una máxima de 12,7 litros por metro cuadrado en Santiago de Compostela y una media peninsular de medio litro por metro cuadrado, que es la habitual de esta época.

La energía hidroeléctrica, estimada como disponible es actualmente de 10.117 GWh, (394 GWh menos respecto al boletín anterior), que representa el 44,9% de la capacidad total, el 88,4% de la disponible hace un año, el 98,8% de la media de los últimos 5 años y el 95,3% de la media de los últimos diez años, según los datos de Medio Ambiente.

ductos que ayuden a recuperar las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...).

» **Protegerse del sol.** Ir por la sombra y cubrirse la cabeza es esencial. También se debe vestir con colores claros, usar gafas que protejan del brillo del sol y aplicar crema.

» **Evitar esfuerzos.** No realizar actividades físicas en el exterior, sobre todo durante las horas más calurosas.

» **Bajar las persianas.** Deben estar cerradas cuando el sol incide directamente sobre la ventana. También es recomendable refrescar el ambiente con ventiladores y sistemas de refrigeración.

EL PAÍS.COM

» **Servicio.** Conozca la previsión meteorológica para los próximos días.