

# Cuídate de la onda de calor

De acuerdo con la Organización Meteorológica Mundial una onda de calor es el calentamiento importante del aire, o invasión de aire muy caliente, sobre una zona extensa



Presencia de onda de calor por estado

Autor  
Centro Nacional de Prevención de Desastres

Fecha de publicación  
23 de abril de 2018

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Las **ondas de calor** duran más de dos días e, incluso, hasta semanas. Se pueden tener **temperaturas máximas** extremas en un solo día, sin que se considere el evento como una **onda de calor**.

Suelen presentarse en gran parte del territorio nacional, principalmente en los estados del **norte** y **sureste**. Es importante saber que la adaptación de las personas a la temperatura ambiental está ligada al nivel de actividad y la pérdida de **calor**. En las condiciones normales de descanso la temperatura del cuerpo se mantiene entre 36.0 y 37.5 grados centígrados, por lo que temperaturas más altas pueden ser perjudiciales para la salud.

Cada semana, la **Secretaría de Salud** lleva un registro a nivel nacional de los enfermos (casos) y defunciones por temperaturas extremas. En lo que va del año se han registrado 92 casos en varias

regiones del país, como el noroeste, centro y parte del sureste de **México**. El mayor número de casos ha ocurrido en **Veracruz** y **Sonora**.

Mantente atento a los avisos del **Servicio Meteorológico Nacional**, para conocer la temperatura de tu localidad y amplía tu información con la infografía **¡Qué onda con el calor! Todos a hidratarse**.

[Compartir](#)