

## Ola de calor: cuidados básicos para la familia ante el riesgo más importante del año

CIUDAD DE MÉXICO. 22 de mayo de 2024.- México atraviesa por una ola de calor sin precedentes, particularmente en la capital del país. El pasado 17 de mayo, la Ciudad de México registró nuevamente una temperatura de [34.2°](#), el máximo récord en la historia de la capital mexicana desde 1953.

Las altas temperaturas, además de que [se prevé que continuarán](#) durante el resto de la primavera y hacia el verano, son un riesgo que no debe tomarse a la ligera. El Foro Económico Mundial y Zurich Insurance Group indican, en el [Reporte Global de Riesgos 2024](#), que los climas extremos son considerados el principal riesgo global hacia 2024, afectando al 66% de la población mundial.

Pero, ¿qué son las olas de calor? De acuerdo con [Unicef](#), se trata de fenómenos meteorológicos que se producen debido al cambio climático; la organización explica que el exceso de gases de efecto invernadero atrapan al aire caliente en la atmósfera durante una mayor cantidad de tiempo, lo que aumenta la intensidad de la temperatura en la superficie de la tierra.

Estos eventos no solo son incómodos, sino que representan un grave riesgo para grupos vulnerables como bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas mayores. Sin las debidas precauciones, el calor extremo puede resultar en golpes de calor y daños a la salud de gravedad.

Con las actuales olas de calor en diversas regiones y la anticipación de un verano particularmente intenso en México, Zurich emite las siguientes recomendaciones cruciales de prevención y protección para las familias:

**Mantén un botiquín de emergencia:** Asegúrate de tener sobres de sales de rehidratación oral (SRO), un termómetro, botellas de agua y toallas o paños de refrigeración húmeda. Un ventilador o nebulizador portátil también puede ser de gran ayuda.

**Acude a la automatización del hogar:** Considera instalar sistemas que puedan programar el funcionamiento de persianas y sistemas de aire acondicionado basándose en la temperatura y la hora del día. La automatización puede ayudar a mantener tu hogar fresco de manera eficiente, especialmente cuando no estás en casa para ajustar manualmente estos dispositivos.

**Vestimenta con protección UV:** Además de usar ropa ligera y holgada, opta por prendas con protección UV. Este tipo de ropa está especialmente diseñada para bloquear los rayos ultravioleta y es ideal para proteger la piel durante largas exposiciones al sol, muy común en días de ola de calor.

**Seguros de salud y emergencias adaptados a climas extremos:** Es crucial contar con un seguro que incluya pólizas que se adaptan a las necesidades emergentes debido al cambio climático, como cobertura para enfermedades causadas por el calor y servicios de asistencia médica rápida en caso de emergencias relacionadas con el calor. Estar preparados con un seguro adecuado puede ofrecer tranquilidad y protección financiera en casos de hospitalización o tratamientos médicos urgentes.

**Limitar la exposición al sol e hidratarse:** Evita salir durante las horas más calurosas del día. Si necesitas salir, usa protector solar y busca sombra o utiliza sombrillas y sombreros para protegerte del sol. También es muy relevante beber agua regularmente incluso sin sentir sed. Mantenerse hidratado es crucial para evitar el agotamiento por calor.

Un consejo adicional es participar en talleres de primeros auxilios enfocados en identificar y tratar condiciones relacionadas con el calor, como golpes de calor y deshidratación severa. Estar capacitado para actuar rápidamente en estas situaciones puede salvar vidas.

Finalmente, y desde la perspectiva de Zurich, es clave mantenerse informado y tener a la mano recursos que contribuyan a la seguridad y el bienestar de las familias durante estos períodos de clima extremo. Al seguir estas recomendaciones, los usuarios podrán minimizar los riesgos que representan las olas de calor y proteger a sus seres queridos de forma correcta.

-000-

#### **Acerca de Zurich**

Zurich Insurance Group (Zurich) es una aseguradora líder multicanal que se especializa en gestión y prevención de riesgos. Zurich atiende tanto a personas como a empresas en más de 200 países y territorios. Fundada hace 150 años, Zurich está transformando los seguros ya que ofrece cada vez más servicios de prevención, como aquellos que promueven el bienestar y mejoran la resiliencia climática. Reflejando su propósito de “crear juntos un futuro mejor”, Zurich aspira a ser una de las empresas más responsables y de mayor impacto en el mundo. Tiene como objetivo emisiones netas cero para 2050, y tiene la calificación ESG más alta posible de MSCI. El Grupo Zurich tiene alrededor de 60,000 empleados y tiene su sede en Zurich, Suiza.

Como empresa especializada en seguros de autos, entre otras verticales, Zurich cuenta con diferentes opciones, coberturas y asistencias para cubrir las necesidades de cada usuario. Para conocer más sobre la cartera de productos de Zurich y sobre esta alianza, visita: <https://www.zurich.com.mx/es-mx>

