

ALTAS TEMPERATURAS

Agosto trae más calor

Los termómetros alcanzarán, de nuevo, este fin de semana, los 36 grados de máxima y los 18 de mínima. El aumento de las temperaturas se prolongará hasta el martes

S.G.

LOS termómetros de la capital salmantina alcanzarán, este fin de semana, hasta los 36 grados. El sábado aumentarán las temperaturas hasta los 33 grados pero para el domingo, ya se avecinan ascensos significativos, llegando a los 36 grados. El culmen, de esta nueva ola de calor, se predice para principios de semana, en concreto, el lunes, los marcadores marcarán los 37 grados.

Con respecto a las temperaturas mínimas, la ciudad, rondarán entre los 14 y 15 grados hasta el domingo, ya que, el lunes la mínima llegará a los 18 grados.

Según datos de la Agencia Estatal de Meteorología, en la provincia, las temperaturas son ligeramente inferiores, aunque también reflejan subidas importantes. En Béjar, las temperaturas subirán de los 27 grados de hoy hasta los 32 que se prevén para el sábado. Ya el lunes la temperatura máxima será de 33 en la comarca bejarana.

En la comarca de Peñaranda de Bracamonte las temperaturas máximas bajarán hoy hasta los 28 grados y se incrementarán, de forma notable, durante el fin de semana, alcanzando los 33 grados, el domingo, y los 34, el próximo lunes. La mínima se aproximará a los 14 grados, estos días, aunque el lunes también aumentará hasta los 17 grados.

La predicción para Ciudad Rodrigo también refleja un significativo aumento. Los termómetros hoy rondarán los 28 grados de máxima y llegarán a marcar 35, el domingo, y 36, el lunes. La mínima se mantendrá, desde hoy y hasta el domingo, en 13 grados, después subirá hasta los 15 grados y el lunes alcanzará, ya, los 16 grados.

A pesar de este aumento de las temperaturas, las instituciones no han dado avisos de alerta.



Un grupo de jóvenes se refresca con helados en la Plaza Mayor./REP. GRÁF.:BARROSO



Estos turistas eligieron sombreros para protegerse.



Tomar un refresco en la terraza siempre ayuda.

LOS CONSEJOS

Exposición al sol. Limite su exposición al sol y permanezca en lugares protegidos y bien ventilados el mayor tiempo posible.

Cambios de temperaturas. Evite que al entrar y salir de los lugares se produzcan cambios bruscos de temperatura.

Comidas. Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como las frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el calor. Además, beba más líquidos de los habituales, sin esperar a tener sed y mantenga los alimentos en el frigorífico.

Ropa. Utilice ropa de tejidos naturales, ligera y holgada con colores claros, cubriendo la mayor



Calor en la Gran Vía.

parte del cuerpo, especialmente, la cabeza.

Actividad. No realice ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.

Descanso. Descanse con frecuencia a la sombra

Dependientes. Hay que tener especial cuidado y no dejar solos a las personas mayores, discapacitados, niños menores de 5 años o aquellas que sufran enfermedades crónicas.

Hogar. Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.

Vehículos. No deje en el interior a niños o ancianos con las ventanillas cerradas.

EN IMÁGENES

La Asociación Contra el Cáncer recuerda la importancia de proteger la piel

Ana y Marta, de la Asociación Española Contra el Cáncer en Salamanca, recorren las piscinas ofreciendo cremas de protección y consejos para proteger la piel en verano y evitar así un posible cáncer de piel. La Asociación ha estado en La Sindical y este mes de agosto pasará por otras piscinas para dar a conocer los efectos nocivos de la radiación sobre el organismo./GALONGAR



Clausura del curso de escaparatismo. La Fundación ADSIS clausuró ayer en el barrio San José el curso de escaparatismo con una exposición fotográfica de los trabajos que se han realizado./GALONGAR