

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

Protéjase de la radiación solar para evitar sus efectos perjudiciales como son el envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, manchas solares, lesiones cancerosas o cataratas.



Refrésquese

- Utilice agua para refrescar su cuerpo: paños húmedos, ducha, baños, etc.
- Si no dispone de aire acondicionado busque espacios públicos aclimatados donde encontrar alivio frente al calor (cines, bibliotecas, museos, etc.)

Protéjase del calor

- Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día. Busque zonas sombreadas.
- Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra. Use ropa ligera de colores claros.
- Evite los esfuerzos físicos, especialmente en las horas centrales del día.
- Proteja su vivienda del calor (persianas, toldos), ventile en las horas frescas.
- No deje a personas o mascotas en un vehículo expuesto al sol en verano.

Mantenga una buena hidratación y cuide su alimentación

- Beba y haga beber líquidos a menudo a las personas a su cuidado (niños, mayores, enfermos crónicos, etc.) para conseguir una buena hidratación.
- Coma con moderación. Consuma verduras, hortalizas y fruta de verano (sandía, melón...), son muy recomendables por su alto contenido en agua y sales minerales.

Golpe de calor

Una persona que sufre un golpe de calor se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediatamente

Causas

Exposición a ambiente muy caluroso.
Actividad extenuante.



Señales de alarma

Temperatura del cuerpo muy alta, superior a 40°C.
Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
Dolor de cabeza, sed intensa, náuseas o somnolencia.
Confusión, convulsiones o pérdida de conciencia.

¿Qué hacer?

- mantener a la persona a la sombra, en lugar fresco y ventilado
- refrescar el cuerpo (toallas húmedas u otro método disponible)
- solicitar ayuda al 112 o servicio sanitario



PLAN DE
ACTUACIÓN
ANTE EPISODIOS
DE ALTAS
TEMPERATURAS
2026



Suscríbese al boletín informativo diario sobre la situación de calor:
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD