



PLAN REGIONAL DE ACTUACIONES PREVENTIVAS DE LOS EFECTOS DEL EXCESO DE TEMPERATURAS SOBRE LA SALUD (AÑO 2026)

Recomendaciones sanitarias frente al calor

La Dirección General de Salud Pública, establece una serie de recomendaciones y **medidas esenciales** para prevenir los efectos de las elevadas temperaturas sobre la salud y son:

- ➔ **Protegerse del calor y refrescarse.**
- ➔ **Alimentación.**
- ➔ **Pedir consejo médico.**
- ➔ **No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda.**

Protegerse del calor y refrescarse

- ➔ Evitar las salidas y las actividades en las horas más calurosas (generalmente entre las 2 y las 6 de la tarde) y más aún las actividades físicas como deportes y trabajos que requieran un importante esfuerzo físico.
- ➔ Si es necesario salir de casa a esas horas, buscar la sombra y llevar agua, además, ponerse un sombrero, utilizar ropas ligeras y amplias y de color claro (de algodón a ser posible). También es recomendable alternar periodos de descanso a la sombra.
- ➔ Para proteger los ojos es importante no olvidar ponerse las **gafas de sol** con filtros homologados frente a radiaciones ultravioletas.
- ➔ Si realiza actividad deportiva, reserve las primeras horas de la mañana. Reponga los líquidos tras la actividad física.
- ➔ Refréscuese cada vez que lo necesite, tome baños o duchas frías.
- ➔ Mantenga fresca su vivienda (por debajo de los 32°C durante el día y por debajo de los 24°C durante la noche). Esto es especialmente importante en aquellos hogares donde residen personas mayores de 60 años, niños y enfermos crónicos o encamados.
- ➔ Cerrar las persianas y cortinas de las fachadas expuestas al sol y permanecer en las estancias más frescas.
- ➔ Abrir las ventanas y/o ventilar cuando la temperatura exterior sea más fresca (por la noche, la madrugada y durante las primeras horas de la mañana).



- ➔ Apagar la luz artificial y los aparatos eléctricos siempre que sea posible.
- ➔ Utilice, si dispone, aparatos de aire acondicionado o ventiladores para mantener una temperatura fresca en el interior.
 - Tenga en cuenta que los ventiladores deben situarse a cierta distancia, no recibiendo directamente el aire en el cuerpo.
 - Esto es especialmente importante para las personas que han de permanecer encamadas.
 - Si no puede mantener fresca su vivienda, dedique 2 o 3 horas diarias a permanecer en un lugar fresco y acondicionado.
- ➔ Preste atención a las personas de su entorno, especialmente los bebés, niños, mayores de 60 años y enfermos crónicos o encamados.
 - Asegúrese que los niños y personas mayores beben abundantes líquidos

Alimentación:

- ➔ Beba líquidos abundantes, aunque no sienta sed: agua, zumo de frutas (al menos un litro y medio, salvo que su médico le haya restringido la toma de líquidos).
- ➔ Procure no tomar bebidas con alcohol, cafeína y azúcar.
- ➔ Hacer varias comidas al día, incluyendo frutas y verduras (salvo en caso de diarrea).
- ➔ Evite las comidas copiosas. Preferentemente hacer varias comidas ligeras al día, incluyendo frutas y verduras (excepto en caso de diarrea).
- ➔ Mantenga sus medicamentos en lugar fresco (revisar los etiquetados porque hay algunos que requieren conservación a temperatura <25º).

Pedir consejo médico:

- ➔ Sobre todo, si se toman medicamentos, o si aparecen síntomas no habituales:
 - Calambres musculares en los brazos, las piernas o el vientre, ...
 - Agotamiento, más grave, que puede manifestarse por aturdimiento, debilidad e insomnio inusual



No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda:

- ➔ Pedir ayuda a un pariente o a un vecino si el calor os hace sentir mal.
- ➔ Informarse del estado de salud de las personas mayores de nuestro entorno, sobre todo si viven solas, o tienen una situación de fragilidad o dependencia, y ayudarles a comer y a beber.

Riesgos del exceso de calor

La exposición al calor excesivo constituye una agresión para el organismo, corremos el riesgo de deshidratación, agravamiento de enfermedades crónicas o de sufrir un golpe de calor.

➤ Algunos síntomas que deben alertarnos son:

- **Calambres musculares**, especialmente si se suda mucho durante la realización de actividad física importante. En este caso hay descansar en un lugar fresco, no retomar la actividad física en varias horas, beber líquidos. Si los síntomas duran más de una hora es conveniente consultar con un facultativo.
- **Insolación** por el efecto directo del sol sobre la cabeza. Se reconoce por el enrojecimiento cutáneo y, en casos severos, por quemaduras, fiebre, dolor de cabeza intenso, somnolencia, náuseas y, en ocasiones, pérdida de conocimiento. En este caso es conveniente situar a la persona a la sombra y aplicar compresas o toallas húmedas. En caso de alteraciones de conciencia o pérdida de conocimiento consulte con el médico o llame al 112.
- **Agotamiento** tras estar expuesto a varios días de intenso calor. Los síntomas suelen ser aturdimiento, mareos, debilidad y fatiga, pulso débil, insomnio o agitación nocturna inusual. En este caso se debe descansar en un lugar fresco, beber líquidos. Si los síntomas persisten o se agravan durante más de una hora, consultar con un médico.

➤ Un riesgo grave: EL GOLPE DE CALOR:

- Puede sobrevenir cuando el cuerpo no llega a controlar su temperatura que aumenta entonces rápidamente.
- **Se detecta por:**
 - Piel caliente, roja y seca
 - Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa



- Alteración del estado mental, confusión, convulsiones, delirio, incluso coma
- Elevación de la temperatura corporal, alcanzando incluso o superando 40°C
- La primera manifestación puede ser la pérdida de conocimiento.

Son particularmente sensibles a los golpes de calor

- Los deportistas
- Los trabajadores manuales expuestos al calor,
- Los lactantes
- Las personas mayores
- Las personas con alguna minusvalía o enfermedad crónica.

¡Atención!

Si observa o sospecha que una persona padece un Golpe de Calor



Pida ayuda llamando al 112

➤ **Mientras tanto:**

- Lleve a la persona a un lugar fresco y en posición semisentada para favorecer la respiración
- Procure que beba agua a pequeños sorbos
- Quítele algo de ropa, darle aire con un abanico o ventilador
- Rocíe su cuerpo con agua fresca o póngale sábanas húmedas
- Provoque corrientes de aire.

Puede ampliar la información en la página web de la Consejería de Sanidad/ Dirección General de Salud Pública

<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/verano-saludable>