

# **PLAN DE ACCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS SOBRE LA SALUD EN ARAGÓN 2022**

Dirección General de Salud Pública  
Mayo de 2022

1. Antecedentes

2. Actuaciones

Niveles de activación de alertas

Actuaciones según el nivel de riesgo

Sistemas de información

Actuaciones en la población, red sociosanitaria y grupos vulnerables

Promoción y educación para la salud

Bibliografía

Anexo: folleto informativo

# 1. ANTECEDENTES

Durante el verano de 2003 se produjo una situación de temperaturas anormalmente elevadas y muy persistentes (conocida coloquialmente como “ola de calor”), en España y en varios países de nuestro entorno. Esta situación generó por primera vez gran preocupación social sobre una posible relación con un incremento de la mortalidad debido al calor. El aumento de la mortalidad se detectó en países como Portugal, Alemania, Gran Bretaña y Francia.

El motivo para poner en marcha actuaciones es la constatación de un cambio climático con aumento de las temperaturas y más periodos de calor intenso, aunque no es posible predecir con seguridad más allá del corto plazo y existe una importante variabilidad geográfica con grandes variaciones locales. Estos factores añaden dificultades a la hora de planificar medidas, pero al ser verosímil la posibilidad de que se produzcan altas temperaturas con posibles efectos sobre la salud, se justifica la necesidad de tener previstas medidas de prevención y control.

Existen varios estudios científicos, algunos realizados en España, que han relacionado las situaciones de mucho calor (combinación de temperatura, humedad y otros factores) con un incremento de la mortalidad. Se da por cierto que existe una relación entre las situaciones de mucho calor y el incremento de la mortalidad, y se recomienda una serie de actuaciones para su prevención y control. El exceso de mortalidad se ha asociado a períodos de 3 o más días consecutivos de temperaturas altas y mantenidas todo el día, y sus efectos se pueden notar con varios días de retraso.

En general, las temperaturas excesivas afectan desde un punto de vista sanitario más a las personas mayores, niños y aquellas que tienen enfermedades crónicas. Otros factores como determinados tratamientos médicos, trastornos de la memoria, enfermedades agudas o consumo de alcohol u otras sustancias también se han descrito como de riesgo. Desde un punto de vista social, las personas más vulnerables son aquellas que tienen menos recursos (con imposibilidad de refrigerar sus viviendas o acceder a sitios refrigerados), con discapacidades, dependencia, aislamiento y marginación. También puede haber una exposición excesiva al calor por razones laborales, deportivas o de ocio.

Mientras se van produciendo nuevos avances en el conocimiento de la relación de las temperaturas extremas y los efectos para la salud, el papel de la salud pública debe ser la protección de la salud de la población, utilizando los métodos más eficaces y oportunos de que se disponga. Aunque no se dispone de pruebas inequívocas de la efectividad de los sistemas de alerta meteorológica temprana, la comunicación del riesgo a la población y la actuación preventiva de servicios sanitarios y sociales, son los métodos que en este momento están disponibles. Está en marcha la implantación de mejores sistemas de vigilancia meteorológica y epidemiológica, y a medio plazo sería deseable mejoras en el diseño urbano de las ciudades, de las viviendas, y en el manejo de las personas vulnerables.

Con estos antecedentes, para los veranos siguientes a 2003 se han preparado planes de actuaciones para prevenir los efectos de las temperaturas extremas. Estos planes incluían cuatro niveles de riesgo que se mantienen en la actualidad. **Para este año 2022 se mantiene el sistema del año pasado, pero cambia algo el período de vigencia, siendo del 23 de mayo al 15 de septiembre.** En temporadas anteriores el periodo se iniciaba el día 1 de junio, aunque en el Plan Nacional se acepta una cierta flexibilidad en el seguimiento que permite la activación fuera de este período, desde los quince últimos días del mes anterior (15 mayo) hasta un mes posterior (15

octubre). Dadas las temperaturas anormalmente altas de este mes de mayo de 2022 se ha decidido adelantar al 23 de mayo el periodo de vigencia del Plan. Como en el año anterior, se incorpora la identificación de señales de alerta sobre un exceso de mortalidad que pueda estar asociado a las altas temperaturas, facilitado por el Centro Nacional de Epidemiología con su sistema de monitorización de la mortalidad diaria (MoMo).

La Comisión Interministerial, en la reunión celebrada el 11 de mayo del 2017 acordó ajustar al máximo la exposición al calor natural excesivo y las indicaciones de alerta para la población a las características geoclimatológicas nacionales y se acordó iniciar un Plan piloto cuyo ámbito de desagregación geográfico se estableciera en base a zonas isotérmicas. La definición de las zonas isotérmicas se ha realizado a través de las zonas de predicción meteorológica definidas por la Agencia Estatal de Meteorología, y se va implantando paulatinamente en todo el territorio español. Aragón y Murcia fueron las CCAA pioneras. En concreto, en Aragón se establecieron nueve zonas isoclimáticas: Cinco Villas de Zaragoza; Ibérica Zaragozana; Ribera del Ebro de Zaragoza; Pirineo oscense; Centro de Huesca; Sur de Huesca; Albarracín y Jiloca; Gúdar y Maestrazgo y Bajo Aragón de Teruel. Este Plan piloto se ejecuta de forma paralela con el Plan para las capitales de provincia.

De cara a un nuevo período veraniego sigue siendo necesario planificar una serie de actuaciones de salud pública para prevenir los posibles efectos para la salud de las temperaturas extremas. Este Plan de Acción recoge las actuaciones propuestas.

En general, están previstas las siguientes actividades:

- Predicción de temperaturas.
- Información a la población.
- Vigilancia de la mortalidad y morbilidad.
- Información, coordinación y alerta de servicios sanitarios y sociales.

## 2. ACTUACIONES PREVISTAS PARA EL 2022

### 2.1. Niveles de activación de alertas

Las medidas están en función del nivel de riesgo que se alcance. Igual que el año pasado, se establecen **cuatro niveles de riesgo**. Las acciones preventivas para paliar o mitigar los riesgos socio-sanitarios de las temperaturas excesivas sobre la salud se basan en las predicciones meteorológicas de temperaturas, en las temperaturas umbrales consensuadas, y ponderando la persistencia del riesgo. Los criterios para establecer estos cuatro niveles fueron establecidos por el Ministerio de Sanidad según estudios específicos, observaciones formuladas por las Comunidades Autónomas e informaciones técnico-científicas de la Agencia Estatal de Meteorología.

**Diariamente**, la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) proporcionará las **temperaturas esperadas para ese día y las predicciones para los cuatro siguientes, máximas y mínimas**. Esas temperaturas se proporcionan por capital de provincia para cada Comunidad Autónoma. Esta temporada 2022 y dentro del Plan Piloto propuesto de establecimiento de zonas isoclimáticas, también se proporcionan para las nueve zonas determinadas en Aragón.

Hasta el año 2014, para establecer el umbral de riesgo se consideraba el percentil 95 de las series históricas de las máximas y mínimas diarias de las capitales en verano. Desde el año 2015 se basa en series temporales de las temperaturas registradas en cada capital de provincia y en series de mortalidad por causas orgánicas (excluyendo las denominadas "causas externas" en la CIE 10<sup>a</sup>) en municipios de más de 10.000 habitantes, siendo la temperatura de "disparo" de la mortalidad la considerada como umbral. El cálculo de estos umbrales procede del estudio elaborado por el ISCIII "Temperaturas umbrales de disparo de la mortalidad atribuible al calor en España en el periodo 2000-2009".

Provincia	Temp Umbral Máxima	Temp Umbral Mínima
<b>Huesca</b>	34	20
<b>Teruel</b>	36	17
<b>Zaragoza</b>	36	20

En la temporada 2018, y dentro del Plan Piloto propuesto de establecimiento de zonas isoclimáticas, se recalcularon los umbrales de las capitales de provincia y también se calcularon los umbrales de temperaturas, máxima y mínima, de disparo de mortalidad para las nueve zonas isoclimáticas en Aragón.

	TEMP UMBRAL MAX	TEMP UMBRAL MIN
<b>Huesca</b>		
Pirineo oscense	<b>32.9</b>	<b>17</b>
Centro de Huesca	<b>33</b>	<b>18</b>
Sur de Huesca	<b>33.9</b>	<b>18</b>
<b>Teruel</b>		
Albarracín y Jiloca	<b>35</b>	<b>17.5</b>
Gúdar y Maestrazgo	<b>34.7</b>	<b>19.5</b>
Bajo Aragón de Teruel	<b>36</b>	<b>18</b>
<b>Zaragoza</b>		
Cinco Villas de Zaragoza	<b>34</b>	<b>19</b>
Ibérica zaragozana	<b>32.5</b>	<b>16</b>
Ribera del Ebro de Zaragoza	<b>36</b>	<b>20</b>

El criterio para asignar niveles de riesgo para situaciones de exceso de temperaturas, se basa en la superación simultánea de las temperaturas umbrales máximas y mínimas establecidas, y la persistencia en el tiempo de dicha superación. Los **cuatro niveles de riesgo son:**

**Nivel 0 – VERDE – Ausencia de riesgo**

Si el número de días en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasa **simultáneamente** los valores umbrales de referencia respectivos es cero, el índice es "0", el nivel asignado se denomina "NIVEL 0" (o de ausencia de riesgo), y se representa con el color verde.

**Nivel 1 – AMARILLO – Bajo riesgo**

Si el número de días es uno ó dos, los índices son respectivamente "1" y "2", el nivel asignado se denomina "NIVEL 1" (o de bajo riesgo), y se representa con el color amarillo.

**Nivel 2 – NARANJA – Riesgo medio**

Si el número de días es tres o cuatro, los índices son respectivamente "3" y "4", el nivel asignado se denomina "NIVEL 2" (o de riesgo medio), y se representa con el color naranja.

**Nivel 3 – ROJO – Alto riesgo**

Si el número de días es cinco, el índice es "5", el nivel asignado se denomina "NIVEL 3" (o de alto riesgo), y se representa con el color rojo.

Nivel Riesgo	Denominación	Nº días en que las Tª máxima y mínima previstas rebasan simultáneamente los umbrales	Índice
0	Ausencia de riesgo	cero	"0"
1	Bajo riesgo	uno o dos	"1" y "2",
2	Riesgo medio	tres o cuatro	"3" y "4"
3	Alto riesgo	cinco	"5"

## 2.2 Actuaciones según el nivel de riesgo

En la temporada 2022 se continúan desarrollando a nivel **provincial**.

### **De carácter general: asociadas a los niveles 0 y 1 (verde y amarillo)**

- Inicio del plan el día 23 de mayo. Vigilancia de indicadores sanitarios (urgencias, ingresos y fallecimientos atribuidos a golpe de calor o efectos de las temperaturas excesivas, incrementos de urgencias respecto a la media habitual en años anteriores que pudieran ser atribuidos al exceso de temperaturas), de mortalidad y meteorológicos por Ministerio, AEMET y CCAA.
- Puesta en marcha de los programas de actuación por parte de los servicios sociales.
- Información a la población sobre la existencia del Plan, grupos de riesgo y significado de los niveles.
- Información a grupos vulnerables y profesionales sanitarios de asistencia hospitalaria, atención primaria y servicios sociales. Difusión de protocolos de actuación e identificación de grupos sociales más vulnerables.
- Actualización de censos de grupos sociales más vulnerables.
- Mantenimiento del directorio de personas e instituciones de referencia.
- Coordinación con las personas e instituciones de referencia implicadas.
- Seguimiento de la información generada.
- Elaboración de evaluaciones a mitad y final de periodo del impacto sobre la morbimortalidad.

### **Nivel 2 (naranja):**

- Comunicación inmediata y distribución diaria mientras dure la alerta, por vía electrónica y telemática (SMS) desde el Ministerio a las personas responsables en Aragón, de las previsiones de temperaturas (sistemas de información) y a su vez estos responsables comunicarán a los organismos de referencia de la comunidad autónoma.
- Valorar la adopción de medidas adicionales de información de carácter general o dirigidas a colectivos específicos.
- Intensificación de la información sobre el significado del nivel, y de la emisión de consejos a la población de riesgo.

### **Nivel 3 (rojo):**

- Comunicación inmediata y distribución diaria mientras dure la alerta, por vía electrónica y telemática (SMS) desde el Ministerio a las personas responsables en Aragón, de las previsiones de temperaturas (sistemas de información) y a su vez estos responsables comunicarán a los organismos de referencia de la comunidad autónoma.
- Reforzar las medidas del nivel 2.
- Intensificación de la información sobre el significado del nivel, y de la emisión de consejos a la población de riesgo.
- Valoración por el centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES) y responsables en Aragón, del estado de la situación.

## 2.3 Sistemas de Información

### 2.3.1 Variables meteorológicas

La Agencia Estatal de Meteorología facilitará las condiciones de temperatura para las capitales de provincia (y zonas isoclimáticas que estén disponibles) que hará llegar al Ministerio y a las CCAA:

- Temperaturas máximas y mínimas observadas el día anterior en las capitales de provincia (y zonas isoclimáticas que estén disponibles).
- Matriz de predicción de temperaturas máximas y mínimas de todas las capitales provincia (y zonas isoclimáticas que estén disponibles), para el día actual y los 4 días siguientes.
- Mapa de niveles de temperaturas excesivas por provincias provincia (y zonas isoclimáticas que estén disponibles).

La activación de los niveles de alerta se hará analizando la superación de las temperaturas umbrales.

### 2.3.2 Demanda asistencial

Se recogerá el número de urgencias atendidas por día, de forma semanal, tanto las hospitalarias de todos los hospitales de referencia de los sectores sanitarios como las extrahospitalarias atendidas por el 061.

#### ***Urgencias hospitalarias:***

- Nº de urgencias atendidas por día.
- Nº de ingresos urgentes por día.
- Nº de muertes hospitalarias por día.
- Nº de urgencias relacionadas con el calor (NHC, edad, ingreso si/no, evolución.) correspondientes a diagnósticos principales o secundarios con un código genérico "EFECTOS DEL CALOR Y DE LA LUZ" - CIE-10 T67

#### ***Urgencias extrahospitalarias:***

- Nº de urgencias atendidas por el 061 en Aragón, por día.

Si la situación es de nivel 1 o superior, se obtendrá información adicional de forma diaria.

### 2.3.3 Vigilancia de la mortalidad

La información sobre la causa de la mortalidad no se conoce inmediatamente después de producirse, dado el proceso de recogida, estructuración y proceso de datos que conlleva. Sin embargo, desde el año 2004 y por acuerdo del Ministerio de Sanidad con el Ministerio de Justicia se dispone de la información sobre defunciones diarias ocurridas en los principales registros civiles que están informatizados. Desde la temporada 2018 se accede mediante acreditación a los datos del Sistema de Monitorización de la mortalidad diaria por todas las causas (MoMo), del Centro

Nacional de epidemiología del ISCIII, a través de su página Web. La información incluye variables como edad y sexo de los fallecidos, pero no causa de defunción, que para codificarse necesita un proceso mucho más largo.

Durante el período de vigilancia, se hará un análisis de la mortalidad semanal a posteriori para conocer si se han superado los umbrales calculados según información disponible de campañas anteriores. Se realizará análisis de la mortalidad en el total de la población, para mayores de 64 años y por capital de provincia. Este análisis se remitirá a los organismos e instituciones de referencia junto a los informes de mitad y final de periodo.

## **2.4 Actuaciones en la población, red sanitaria y social y personas más vulnerables**

Las actuaciones se pueden dividir en las previas al verano, de preparación ante una posible ola de calor, y las que se produzcan durante el verano en respuesta ante una situación extraordinaria que exija fortalecer la capacidad de respuesta de los servicios asistenciales y sociales. Dada la especial afectación en mayores de 65 años y especialmente con problemas sociales (aislamiento) y de salud (enfermedades crónicas), es imprescindible hacer hincapié en todos los servicios que los atiendan.

Las instituciones y organizaciones objeto de actuación serían:

- Red hospitalaria pública y privada, tanto hospitales generales como de atención sociosanitaria.
- Red de atención primaria, con especial atención al programa de atención al anciano.
- Residencias y centros de día públicos (IASS) y privadas.
- Servicios sociales de base.
- Organizaciones de consumidores
- Otras organizaciones.

Para ello es necesario un papel coordinador de los Servicios de Salud Pública recogiendo datos y enviando la información relevante, y actuando de nexo entre las distintas instituciones y organismos (Ministerio de Sanidad, Agencia Estatal de Meteorología, Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Servicio Aragonés de Salud, organizaciones ciudadanas, ayuntamientos y otros).

En la población:

- Campañas de información en los medios de comunicación al comenzar el período de vigilancia.
- Distribución de folletos informativos.
- Fomento de la solidaridad y la prevención en el entorno familiar, vecinal y comunitario, especialmente para la atención de las personas enfermas y necesitadas.
- Fomento y promoción del voluntariado y de sensibilización ciudadana.
- Teléfonos de contacto de 24 horas (emergencias: 112, urgencias sanitarias: 061 y atención de Cruz Roja 902 22 22 92, etc.).



En la red sociosanitaria:

- Información sobre la previsión de temperaturas.
- Activación de alerta ante nivel 1 o superior, previsión de atención a pacientes con problemas de salud por temperaturas excesivas.
- Actuaciones en atención primaria y red hospitalaria para identificar personas vulnerables.
- Puesta en marcha de sistemas de información.
- Refuerzo en su caso de dotación y organización de los servicios de urgencia.

Personas más vulnerables:

- Red de servicios municipales: identificación de población diana y contacto a través de los servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia, y de los centros sociales.
- Información y distribución de materiales.

## **2.5 Promoción y educación para la salud sobre los efectos de las temperaturas extremas**

Se trata de hacer llegar a la población más susceptible, a través de las instituciones y organizaciones que les prestan atención, una información básica sobre los efectos nocivos del exceso de calor y las medidas de protección que deben adoptarse. En la Dirección General de Salud Pública de Aragón se dispone de los siguientes materiales:

- La información básica sobre efectos nocivos del calor y medidas de protección, disponible en el anexo y en la página web de salud pública (páginas del Gobierno de Aragón) <https://www.aragon.es/-/exceso-de-calor-medidas-preventivas>
- Programa Sol Sano <https://www.aragon.es/-/solsano-3> Desde 2001 se desarrolla un programa dirigido a niños en educación primaria, sobre los efectos del sol y la forma de conducirse al aire libre en verano, ante la exposición solar.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Sanidad y Consumo. Informe sobre el potencial impacto sanitario de la ola de calor y la evolución reciente de la mortalidad general y por causas en España. Septiembre 2003.
2. World Health Organization. Heat-waves: risks and responses. 2004.
3. Martínez Navarro F, Simón Soria F, López Abente G. Valoración del impacto de la ola de calor del verano de 2003 sobre la mortalidad. *Gac Sanit* 2004; 18 (Supl 1): 250-8.
4. Díaz Jiménez J, Linares Gil C, García Herrera R. Impacto de las temperaturas extremas en la salud pública: futuras actuaciones. *Rev Esp Salud Pública* 2005; 79: 145-157.
5. Cámara E. Variables meteorológicas y salud. Documentos de sanidad ambiental. Comunidad de Madrid 2006.
6. Ballester F. Impacto del calor extremo en la salud: nuevos retos para la epidemiología y la salud pública. *Rev Esp Salud Publica* 2008;82:147-151.
7. García-Pina R, Tobías Garcés A, Sanz Navarro J, Navarro Sánchez C, García-Fulgueiras A. Efecto del calor sobre el número de urgencias hospitalarias en la región de Murcia durante los veranos del período 2000-2005 y su uso en la vigilancia epidemiológica. *Rev Esp Salud Publica* 2008;82:153-166.
8. Linares C, Díaz J. Temperaturas extremadamente elevadas y su impacto sobre la mortalidad diaria según diferentes grupos de edad. *Gac Sanit* 2008;22(2):115-9.
9. Díaz Jiménez, J., Carmona Alférez, R., Linares Gil, C. Temperaturas umbrales de disparo de la mortalidad atribuible al calor en España en el periodo 2000-2009. Instituto de Salud Carlos III, Escuela Nacional de Sanidad: Madrid, 2015

## ANEXO

# FOLLETO INFORMATIVO

### **MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL EXCESO DE CALOR**

Con la llegada del verano, los días tienen más horas de sol y hace más calor. Solemos disfrutar de la vida al aire libre y de mayores momentos de ocio y vacaciones.

Cada año el intenso calor puede suponer un riesgo a mucha gente, más aún si se une un exceso de humedad. El cuerpo habitualmente se enfría mediante el sudor, pero en algunas condiciones este mecanismo de defensa no es suficiente. Así, el exceso de calor produce pérdida de líquidos y de sales, que son necesarios para el normal funcionamiento del cuerpo pudiendo aparecer algunas dolencias.

Para prevenir los efectos del exceso de calor se ha elaborado esta información con el objetivo que todas las personas adopten unas sencillas medidas preventivas.

### **QUIÉNES TIENEN RIESGO DE SUFRIR PROBLEMAS POR EL CALOR**

TODOS SOMOS SUSCEPTIBLES DE SUFRIR TRASTORNOS ANTE EL EXCESO DE CALOR aunque hay grupos de personas que presentan mayor riesgo y deben estar especialmente protegidas, como son:

- ✓ Personas mayores de 65 años.
- ✓ Menores de 5 años y sobre todo los bebés.
- ✓ Personas que lleven a cabo una actividad que requiere mucho esfuerzo físico.
- ✓ Personas que presentan enfermedades previas, especialmente las que sufren del corazón o de alta presión sanguínea o problemas intestinales u obesidad
- ✓ Personas que toman algún tipo de medicación de forma crónica o que consumen una cantidad excesiva de alcohol.

**EN POCO TIEMPO LAS ALTAS TEMPERATURAS PUEDEN SUPONER UN RIESGO PARA LA SALUD.**

### **QUÉ HACER EN LOS DÍAS DE CALOR**

*La mejor forma de protegerse durante los días de mucho calor es usar el sentido común y los sistemas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para protegerse de los rigores del verano.*

### **PROTEJA EL HOGAR**

- ✓ Durante el día, mantenga las ventanas y persianas cerradas para proteger la vivienda del calor
- ✓ Aproveche a ventilar su casa por la noche, cuando las temperaturas han descendido.
- ✓ El uso de ventiladores puede aliviar hasta cierto punto los efectos del calor, pero no implican un descenso de la temperatura. Para ello puede ser necesario, en su caso, la utilización de aparatos de refrigeración.

### **CUIDADOS PERSONALES**

- ✓ Beba mucha agua sin esperar a tener sed. Evite todo tipo de bebidas alcohólicas.
- ✓ Si usted está tomando de forma crónica alguna medicación, consulte con su médico; él le recomendará la cantidad de líquidos que puede beber al día de acuerdo con su edad y su estado.

- ✓ Evite las comidas calientes o pesadas. Recuerde la dieta tradicional de verano basada en platos fríos, ensaladas y frutas.
- ✓ Use ropa apropiada: ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón, evitando la ropa sintética. Utilice sombrero o gorra para protegerse del sol.
- ✓ Use protección para los rayos solares. Unos 30 minutos antes de salir al sol aplíquese crema protectora con Factor de Protección mayor de 15 y repita la operación a menudo.

### **PRECAUCIONES EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS**

- ✓ No es recomendable realizar actividades que exijan esfuerzo físico importante cuando está haciendo mucho calor. Si es necesario, realice una hidratación previa al ejercicio y beba de 2 a 4 vasos de agua fresca cada hora. Las bebidas que contienen sales minerales pueden ayudar a reponer lo que se pierden con el sudor (cuidando que no existan contraindicaciones médicas). Si se siente cansado o se marea, interrumpa su actividad y trate de ir a un lugar fresco o con sombra.
- ✓ Planee las actividades en la mañana o en el atardecer cuando las temperaturas no son tan altas.
- ✓ No deje a niños, ancianos o animales en coches con las ventanas cerradas.

### **CUIDE A LOS MAYORES Y NIÑOS**

- ✓ Si se encuentran a su cargo personas mayores, vigile estrechamente su situación física, animándoles a beber líquidos, aunque no manifiesten sed, supervisando la aparición de algún posible síntoma de deshidratación.
- ✓ Preste atención a los familiares mayores que vivan solos.
- ✓ Cuide que los niños no realicen ejercicios o juegos expuestos al sol en las horas punta de calor.
- ✓ Si usted vive sólo, trate de mantener contacto periódico con vecinos o familiares.

### **¿QUÉ SINTOMAS PUEDEN APARECER POR EXCESO DE CALOR?**

El exceso de calor puede ser debido a una exposición muy intensa y corta o a una exposición mantenida, aunque de menos intensidad.

Los primeros indicios del exceso de calor son:

- ✓ Calambres
- ✓ irritación de la piel o quemaduras
- ✓ agotamiento
- ✓ temperatura elevada

**QUÉ HACER:** Busque refugio en la sombra o en un lugar con aire acondicionado. Tome una bebida no alcohólica fresca, descanse, tome un baño o una ducha con agua fresca, póngase ropa ligera.

Si aparecen síntomas de gravedad como son:

- ✓ temperatura muy elevada
- ✓ dolor de cabeza
- ✓ vómitos
- ✓ pérdida de consciencia

### **QUÉ HACER:**

Trate de conseguir asistencia médica lo antes posible, por los procedimientos habituales (acudir a un servicio de urgencias, teléfonos de emergencia 061 y 112).