

Las **temperaturas extremas** tienen un **efecto negativo** muy importante sobre la **salud** de las personas, especialmente en aquellas que son **más vulnerables** a las altas temperaturas:



## Personas mayores frágiles, principalmente de 75 y más años, que:

- \* Viven solas, con un cónyuge muy mayor o enfermo, o con escaso apoyo familiar
- \* Tienen demencia o problemas cognitivos
- \* Han sido dados de alta en el hospital recientemente
- \* Viven en los últimos pisos de viviendas sin ascensor y sin aire acondicionado
- \* Con nivel socio-económico bajo

**Personas con enfermedades** cardiovasculares, respiratorias, renales, diabetes, enfermedad mental, alcoholismo. Situación de dependencia.

**Quienes toman determinados fármacos:** antidepresivos, diuréticos, antiarrítmicos...

**Niños y niñas**, sobre todo los más pequeños.

**Personas sin hogar.**

**Deportistas y trabajadores al aire libre.**

## 3 Niveles de riesgo por altas temperaturas en la Comunidad de Madrid

**Nivel 0:**  
Normalidad



No hay Alerta

**Nivel de alerta 1:**  
Preocupación



Riesgo para la población vulnerable

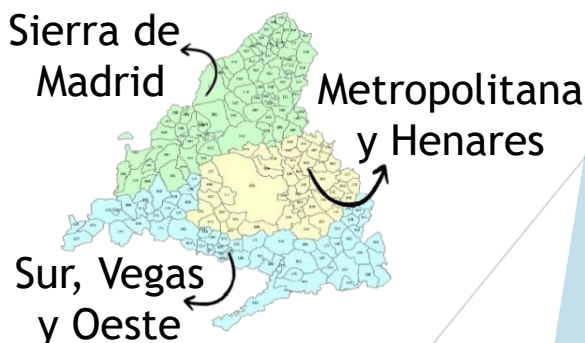
**Nivel de alerta 2:**  
Riesgo alto



Riesgo para la población general y la población vulnerable

## 3 Regiones climáticas.

Cada zona tiene unas temperaturas de referencia para activar los distintos niveles de alerta



Acceda a información detallada  
[Web Salud y Calor](#)

Si está interesado, escriba a  
[promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org](mailto:promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org)

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

# 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>

