

## RECOMENDACIONES ANTE EPISODIOS DE ALTAS TEMPERATURAS

El Plan de Actuación ante Episodios de Altas Temperaturas de la Comunidad de Madrid 2024 contiene recomendaciones para prevenir y actuar ante los efectos de las olas de calor, dado que la exposición a elevadas temperaturas provoca efectos perjudiciales en el organismo. El de mayor gravedad es el **Golpe de Calor** ya que puede causar la muerte o secuelas si no se actúa de inmediato. **Es una emergencia vital.**



**SI UNA PERSONA SUFRE UN GOLPE DE CALOR,  
HAY QUE TRASLADARLA AL HOSPITAL LO  
ANTES POSIBLE**

**SOLICITA  
AYUDA  
AL 112**

### SEÑALES DE ALARMA

- ✓ Temperatura del cuerpo muy alta (40-41°C).
- ✓ Piel muy caliente y seca, enrojecida y sin sudor.
- ✓ Dolor de cabeza, sed intensa, náuseas o somnolencia.
- ✓ Confusión, convulsiones o pérdida de conciencia.

Pon a la persona tendida boca arriba a la sombra y refresca su cuerpo con toallas húmedas o cualquier otro método disponible, mientras llegan los servicios de emergencias.



### LOS NIÑOS Y LAS PERSONAS MAYORES O CON ENFERMEDADES CRÓNICAS, SON LAS MÁS VULNERABLES AL CALOR

La mayoría de los ingresos hospitalarios durante las olas de calor se deben a agravamientos y descompensación de enfermedades crónicas en fases avanzadas.

#### Más información:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/medicamentos-calor>

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

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

## CÓMO PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR DURANTE EL DÍA

- ✓ Beba agua con frecuencia y haga beber a las personas a su cuidado (niños, personas mayores, con enfermedades crónicas, con discapacidad...).
- ✓ Evite salir a las horas más calurosas del día, hacer deporte o grandes esfuerzos.
- ✓ Protéjase del sol con ropa ligera, clara y sombreros, sin olvidarse de usar gafas de sol y crema con protección frente a la radiación ultravioleta.
- ✓ Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.
- ✓ Acompañe y ayude diariamente a las personas que vivan solas.
- ✓ Nunca deje a nadie en un coche cerrado en verano, tampoco a sus mascotas.
- ✓ Es importante conocer los lugares refrigerados cercanos a su domicilio donde pueda ir en caso de necesidad como hipermercados, cines o grandes superficies.

### Boletín de información de Olas de Calor

En este enlace puede suscribirse al servicio de información ante posibles Olas de Calor.



## CÓMO PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR DURANTE LA NOCHE

- ✓ Procure dormir en la zona más fresca de su casa.
- ✓ Compruebe que todos los aparatos eléctricos estén apagados y no en *standby*, ya que generan calor.
- ✓ Evite el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes antes de dormir.
- ✓ Dúchese con agua tibia o fresca antes de acostarse.
- ✓ Beba un vaso de agua fresca antes de acostarse y manténgalo cerca.
- ✓ Duerma con una sábana fina en lugar de no taparse.

### Boletín de temperaturas Mínimas Nocturnas 2024

Cuando la temperatura mínima nocturna prevista alcance o supere los 20°C, al menos uno de los próximos cuatro días, se publicará un Boletín de Temperaturas Mínimas Nocturnas junto con el Boletín de Olas de Calor.

El servicio 012 ofrecerá información a través de sus canales activos y campañas preventivas a través de teléfono, correo electrónico y RR.SS.