

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...

Los niños y niñas, sobre todo los más pequeños.

Personas sin hogar.

Deportistas y trabajadores al aire libre.

En la Comunidad de Madrid se establecen 3 niveles para medir el riesgo por altas temperaturas



Nivel: 0
Normalidad



No hay Alerta



Nivel de alerta: 1
Preocupación



Riesgo para la población vulnerable



Nivel de alerta: 2
Alto riesgo



Riesgo para la población general y la población vulnerable

Además, se distinguen tres regiones por sus características climáticas.

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

Sierra de
Madrid

Metropolitana
y Henares

Sur, Vegas
y Oeste



Puede acceder a información detallada en la
[Web Salud y Calor](http://WebSalud y Calor)

Si está interesado, escriba a
promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Cómo protegerse y prevenir los efectos del calor extremo en la salud

Beba agua con frecuencia

Evite el consumo de bebidas azucaradas y alcohol. Ayude a que mayores y niños tomen agua para prevenir la deshidratación

Mantenga la vivienda fresca:

ventile en las primeras horas de la mañana y proteja el interior del calor y del sol (persianas, cortinas...)

Use ropa holgada, fresca

Cuando salga a la calle, protéjase del sol con gorra o sombrero, gafas de sol y utilice crema de protección solar

Si toma medicamentos,

manténgalos en un lugar fresco. Consulte con profesionales sanitarios por si tuviera que tomar precauciones adicionales

No deje a los niños o mayores solos en el **coche**, bajo ningún concepto, ni al sol ni a la sombra

No salga a la calle ni haga **ejercicio** intenso en las horas centrales del día. Refréscuese con frecuencia

Esté pendiente de las **personas mayores** cercanas: familia, vecinos..., interesándose por su salud y estado. Busque ayuda cuando sea necesario.

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.

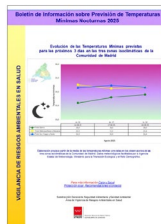


¿Qué hacer?



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

Más información



Más información:

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