



Recuérdales

Protegerse del calor es cosa de todos. Comparte estos consejos y responsabilízate de las personas de tu entorno más vulnerables: bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como personas mayores o con enfermedades crónicas.

Cada verano hace más calor: los científicos dicen que 2023 fue el año más caluroso en miles de años.

El calor extremo está afectando al planeta pero también a nuestra salud. En 2022 y 2023, en España hubo más de 7.000 muertes relacionadas con el calor y las visitas a urgencias aumentaron un 10% debido a las altas temperaturas.

Para evitar que el planeta se caliente aún más, debemos dejar de usar combustibles fósiles como carbón, petróleo y gas natural, ya que estos producen gases de efecto invernadero.

Mientras tanto, necesitamos adaptarnos al calor para cuidar nuestra salud. Siguiendo hábitos saludables y protegiendo a los más vulnerables, podemos disfrutar de un verano seguro. En este folleto te contamos cómo hacerlo.



Consulta el nivel de riesgo para la salud por altas temperaturas en tu zona.

<https://run.gob.es/sxoaltastemperaturas>



PLAN NACIONAL DE ALTAS TEMPERATURAS 2024

Cómo protegernos del impacto de las altas temperaturas en la salud



Protégete

Evita la exposición al sol, utiliza ropa ligera, holgada y que deje transpirar, y utiliza crema solar.

Evita la actividad física en las horas centrales del día.



Refréscate

Permanece en los lugares frescos el mayor tiempo posible. Ventila correctamente la casa: mantén las ventanas cerradas y las cortinas bajadas durante las horas de calor y ventila cuando las temperaturas bajen.



Hidrátate

Consume agua fresca regularmente aunque no sienta sed. Evita el consumo de alcohol, cafeína o bebidas muy azucaradas.