



Ola de calor 2003 supuso un punto de inflexión en la consideración de las **altas temperaturas** como un problema de **salud pública**

2004

Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos de los excesos de temperatura sobre la salud



NIVEL DE RIESGO

Ausencia
0

Bajo
1

Medio
2

Alto
3



Ante las **altas temperaturas**, lo más importante es la **prevención**:



Bebe agua aunque no tengas sed
Come ligero y con frecuencia



Evita las horas más calurosas
Busca lugares frescos a la sombra



Viste ropa ligera y poco ajustada
Usa gorro y gafas de sol

Personas con **MAYOR RIESGO**

Mayores de 65 años

Lactantes y menores de 4 años

Consumo de alcohol y drogas

Entornos muy urbanizados

Embarazadas

Algunos tratamiento farmacológicos

Personas que viven solas o en condiciones desfavorables

Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)

Con autonomía limitada

Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día

Viviendas difíciles de refrigerar



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

DG SALUD PÚBLICA
SG SANIDAD AMBIENTAL Y SALUD LABORAL