Ola de calor

El termómetro no baja

Versión online y actualizada

16:00 · UN PISO SIN AIRE ACONDICIONADO 16:00. El termómetro del balcón marca 43. Dentro, 33, y de noche no baja de 29. El ventilador solo remueve aire caliente. Tu madre, 81 años, vive sola a dos calles. Esta mañana dijo que estaba «bien, un poco cansada». Desde entonces no coge el teléfono. Te pesa la cabeza. Tienes la boca seca y no recuerdas cuándo bebiste agua por última vez. **El calor no avisa. Por eso tienes que adelantarte.**

Lo primero

1. **Bebe agua** con frecuencia, aunque no tengas sed. Evita el alcohol.
2. Cierra **persianas y ventanas** de día; abre y crea corriente de noche.
3. Evita salir y hacer esfuerzo en las **horas centrales** del día.
4. **Llama o visita** a las personas mayores que viven solas.
5. Si alguien tiene **confusión, piel muy caliente o pierde el conocimiento**: 112 y enfriarle ya.

1 Al activarse el aviso

DÍA 0

- [ ] Revisa la previsión de AEMET y planifica: compras y paseos a primera hora o al anochecer.
- [ ] Prepara la casa: toldos, persianas, cortinas claras, ventiladores limpios.
- [ ] Llena botellas de agua y ten hielo en el congelador.
- [ ] Revisa con tu médico o farmacéutico si alguno de tus medicamentos aumenta el riesgo con calor (diuréticos, algunos antihipertensivos o psicofármacos) y cómo conservarlos.
- [ ] Localiza los refugios climáticos de tu ciudad (bibliotecas, centros cívicos con aire acondicionado).

2 Cada día de calor

DÍA A DÍA

- [ ] **Bebe agua de forma regular. Los mayores y los niños pequeños no siempre notan la sed: ofréceles agua cada poco.**
- [ ] Come ligero: frutas, verduras, ensaladas, gazpacho.
- [ ] Viste ropa clara, holgada y de tejidos naturales; gorra y protector solar si sales.
- [ ] Duchas o paños de agua templada para bajar la temperatura corporal.
- [ ] **Nunca dejes a nadie (niños, mayores, mascotas) dentro de un coche aparcado, ni unos minutos.**
- [ ] Pasea a los perros temprano o de noche y comprueba que el asfalto no queme (prueba con el dorso de la mano).

3 Si alguien se encuentra mal

- [ ] **Señales de alarma: temperatura corporal muy alta, piel caliente y seca o muy sudorosa, confusión, mareo intenso, vómitos o pérdida de conocimiento. Llama al 112.**
- [ ] Mientras llega la ayuda: llévale a la sombra o a un lugar fresco, aflójale la ropa y enfríale con agua, paños húmedos y abanico.
- [ ] Si está consciente y puede tragar, dale sorbos de agua. Si no, no le des nada.
- [ ] Calambres o agotamiento sin confusión: descanso en lugar fresco, agua y vigilar; si no mejora en una hora, al médico.

NO hagas

- ✕ Hacer deporte o trabajos pesados en las horas de más calor.
- ✕ Dejar a nadie dentro de un coche cerrado.
- ✕ Beber alcohol o bebidas muy azucaradas para refrescarte.
- ✕ Usar ventiladores como única medida cuando la casa supera los 35 °C: muévete a un lugar más fresco.
- ✕ Suspender o cambiar tu medicación por tu cuenta.

Teléfonos

España	**112**
México	**911**
Colombia	**123**
Chile	**131 · 132 · 133**
Argentina	**911**
Perú	**105 · 116 · 106**

Mis contactos: _____

Punto de encuentro: _____

modorefugio.com/playbook/ola-de-calor/ · Revisado el 22 de noviembre de 2026

Información divulgativa. Sigue siempre las indicaciones de Protección Civil y del 112.