



# Decálogo de medidas para hacer frente al calor

1. Mantenga una buena hidratación, beba frecuentemente aunque no tenga sed (agua, zumos, infusiones o bebidas isotónicas para deportistas).
2. Haga comidas ligeras. Aumente el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas.
3. Dúchese o refresquese a menudo. Mantenga la casa fresca, baje toldos y persianas. Acuda a lugares refrigerados si lo precisa.
4. Utilice ropa de colores claros, amplia y ligera, así como calzado transpirable y cómodo.



5. Siempre que pueda, salga a la calle a primera hora de la mañana o al atardecer. Camine por la sombra, utilice gafas de sol, sombreros y crema fotoprotectora.
6. Limite las actividades deportivas o laborales intensas al aire libre.
7. Haga descansos frecuentes.



8. No permanezca mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado, aunque las ventanillas estén abiertas. No deje nunca a personas vulnerables o mascotas solas en su interior.
9. Extremar las precauciones con bebés, menores, personas con enfermedad crónica o de edad avanzada, sobre todo si viven solas.
10. Si sospecha que puede padecer algún síntoma importante o problema relacionado con el calor que usted no pueda resolver, busque atención sanitaria.



Campaña de Prevención y Promoción de la Seguridad y Salud en entornos laborales

[www.practicalabuenasalud.es](http://www.practicalabuenasalud.es)



**ASISPA** <sup>+40 años</sup>  
Atención a Personas

## 1.- NIVELES DE RIESGO

Existen **3 niveles de riesgo**, que se visualizan con los colores de un semáforo y son:



- **Normalidad (verde).** Cuando el resultado obtenido del algoritmo de decisión está comprendido entre 0 e inferior o igual a 3,5. Esta situación expresa la normalidad de la temperatura estival en la C. Madrid y se representa con el **color verde**.



- **Precaución (amarillo).** Nivel de riesgo 1: Cuando el resultado obtenido del algoritmo de decisión es superior a 3,5 e inferior o igual a 7 y se representa con el **color amarillo**. La situación es de Precaución porque existe un riesgo para la salud de la población más vulnerable a las altas temperaturas.



- **Riesgo alto (rojo).** Nivel de riesgo 2: Cuando el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es mayor de 7 y se representa con el **color rojo**. En este caso la situación es de Riesgo alto porque existe un riesgo para la salud de toda la población por ola de calor, y especialmente para los más vulnerables.

Nivel 0: Normalidad	Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión está entre 0 e inferior o igual a 3,5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay Alerta.</li> <li>• Situación de Normalidad.</li> <li>• Información población general.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D. G. Salud Pública.</li> </ul>
Nivel 1: Preocupación	Si el resultado obtenido en el algoritmo es superior a 3,5 e inferior o igual a 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación de Precaución:</li> <li>• Comunicación de Alerta 1.</li> <li>• Información a toda la población, especialmente dirigida a grupos de riesgo específicos y a las personas que trabajan con ellos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D. G. Salud Pública.</li> <li>• Instituciones de Servicios Sociales.</li> <li>• Red Asistencia Sanitaria.</li> </ul>
Nivel 2: Riesgo Alto	Si el resultado obtenido en el algoritmo es superior a 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación de Riesgo alto:</li> <li>• Comunicación de Alerta 2.</li> <li>• Información a toda la población, especialmente dirigida a grupos de riesgo específicos y a las personas que trabajan con ellos.</li> <li>• Intervención directa, si procede, sobre población vulnerable en el ámbito domiciliario, institucional, sanitario o social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D. G. Salud Pública.</li> <li>• Instituciones de Servicios Sociales.</li> <li>• Red Asistencia Sanitaria.</li> </ul>

**Información sobre los niveles de riesgo**

 **Nivel de Riesgo 0 o Normalidad:** Esta situación expresa la Normalidad de la temperatura en la Comunidad de Madrid y se representa por un sol verde.

 **Nivel de Riesgo 1 o Precaución:** Se da cuando existe un riesgo para la salud de la población más vulnerable a las altas temperaturas y se representa por un sol amarillo.

 **Nivel de Riesgo 2 o Riesgo Alto:** Es cuando existe un riesgo para la salud de toda la población por ola de calor, especialmente para los más vulnerables, y se representa por un sol rojo.

Se informará de todas las comunicaciones de alerta que sean trasladadas desde Madrid Salud cuando se dé un Nivel de riesgo 1 Precaución (amarillo) y nivel de riesgo 2 Riesgo alto (rojo). Si no se envía ninguna notificación es porque nos encontramos en un nivel de Normalidad (verde) de la temperatura estival en la C. Madrid.

Cualquier persona que quiera recibir información diaria mediante correo electrónico y/o SMS (servicio operativo desde el 15 mayo hasta el 15 de septiembre de 2025 ) puede inscribirse en la página [madrid.org](http://madrid.org) - Comunidad de Madrid.

Una vez inscrito recibirá diariamente el Boletín de Información de Olas de Calor y un Boletín de temperaturas mínimas nocturnas, solo cuando al menos una de las temperaturas mínimas previstas para los tres próximos días sea superior a 20°C. El boletín informará del riesgo previsto, para el día en curso, en cada una de las tres zonas meteosalud en que se divide la Comunidad de Madrid: la Sierra de Madrid, la zona Metropolitana y Henares y la zona Sur, Vegas y Oeste.

También se puede consultar el nivel de riesgo sin necesidad de estar inscrito en [Boletín de información de Olas de Calor | Comunidad de Madrid](#)

Cuando se activa el nivel de alerta tipo 1 y tipo 2, el riesgo más grave que se puede producir es el **Golpe de calor**, pero existen otras situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres, que requieren también de cuidados de rehidratación.

Si tiene una gran sudoración junto con sensación de debilidad o mareo, o si aparecen calambres musculares, dolor de cabeza, náuseas, etc., debe cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo, y en caso de no remitir buscar atención sanitaria.

**Si se nota indispuerto por el calor pida ayuda, y si los síntomas se agravan, consultar con su Centro de Salud o llamar al 112.**

## 2.- MEDIDAS DE PREVENCIÓN ESTABLECIDAS PARA LAS TRABAJADORAS/ES CON NIVEL DE ALERTA TIPO 1 Y TIPO 2

Con la activación del nivel de alerta tipo 1 y tipo 2, para la prestación del Servicio se pondrán en marcha las medidas que se describen a continuación, y que se mantendrán mientras no descienda el nivel de alerta.

### Trabajadores/as en general y personas usuarias.

- Desde el SPM se trasladará la información recibida al personal, respecto a las comunicaciones de alerta que sean trasladadas desde Comunidad de Madrid y Salud, por lo que se podrá informar por los medios correspondientes.
  - Incluir en la web de ASISPA, el Portal del empleado, tanto de profesionales como de personas usuarias, un decálogo de consejos y precauciones a tomar frente a las altas temperaturas.
  - Evitar la exposición directa y prolongada al sol.
  - Hidratarse con frecuencia, aunque no tengan sed, preferentemente con agua, zumos y se recomienda en caso de sudoración excesiva, rehidratación con líquidos que contengan sales: suero oral, limonada alcalina, etc.



- Se recuerdan las recomendaciones frente al calor que Madrid Salud tiene publicadas en su página web: <http://madridsalud.es/vigilancia-de-altas-temperaturas-y-consejos-de-salud-frente-al-calor/> y las recomendaciones de Comunidad de Madrid: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>
- Avisar inmediatamente a su responsable directo/Centro de Salud/112, en caso de notar síntomas por agotamiento físico.

### COORDINADORAS/ES DEL CENTRO/SERVICIO

- Darse de alta** en el boletín diario de información de las olas de calor de la Comunidad de Madrid a través del siguiente enlace: [https://gestiona.comunidad.madrid/soca\\_web\\_inter/Ciudadano.icm](https://gestiona.comunidad.madrid/soca_web_inter/Ciudadano.icm)
- Revisión diaria** del boletín diario de información de olas de calor de la Comunidad de Madrid y comprobar que no hay establecidos en los próximos días niveles de alerta 1 o 2 por ola de calor.
- Informar a su inmediato Superior, si observa que hay planificada una actividad en el exterior mientras se encuentra activada el nivel 1 o 2 de alerta por ola de calor y seguir las indicaciones que le proporcionen.
- Revisión y coordinación del planning de actividades a 3 días vista** que estén relacionadas con actividades que se vayan a realizar en el exterior.
- Si las actividades a realizar en exterior se encuentran dentro de los tres días dónde esté previsto y notificado por el boletín de olas de calor de la Comunidad de Madrid, un NIVEL DE ALERTA 1 o 2 por ola de calor, **se informará al superior/a de inmediato** para revisar la actividad y posponerlas o reubicarlas, cuando proceda, en función de las indicaciones del Responsable final del servicio.



## ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENCIÓN QUE DEBEN SEGUIR LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL CENTRO/SERVICIO FRENTE A LA OLA DE CALOR:

### Beba líquidos e ingiera alimentos frutas/verduras con frecuencia

- 1) Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Puede utilizar junto al agua, bebidas isotónicas para deportistas.
- 2) Beba bastante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios), aunque no sienta sed esfuércese en beber, ya que cuando tenga sensación de sed ¡es tarde!, pues se encuentra en un estado de Deshidratación Subclínica (ya ha perdido del 1-1,5% de su peso corporal a expensas de líquidos).
- 3) Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas, porque aumentan la eliminación de líquidos
- 4) En verano aumente el consumo de frutas y verduras (gazpachos ligeros, cremas y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.
- 5) Coma con moderación evitando las comidas copiosas y los excesos.
- 6) No consuma alcohol, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación.

### Protéjase del calor

- 1) Protéjase del sol y busque siempre la sombra.
- 2) Reponga líquidos frecuentemente, aunque no tenga sed (Ver punto anterior).
- 3) Use ropa ligera y de colores claros.
- 4) Baje las persianas y los toldos en las fachadas de los edificios expuestas al sol.
- 5) Dúchese al finalizar el trabajo y refrésquese durante el día con paños húmedos.
- 6) Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día, y si debe hacerlo, siempre por el tiempo imprescindible, protegida por la sobra o empleando una sombrilla/paraguas, además de portar una botella con líquido suficiente para el camino de ida y vuelta.
- 7) Si en algunos servicios/centros/domicilios no se dispone de aire acondicionado, es importante que identifique los lugares refrigerados próximos a dichos servicios/domicilios/, puesto que, en caso de calor extremo e inicio de síntomas, es conveniente descansar en un lugar refrigerado.

**ANEXO II - MEDIDAS DE ACTUACIÓN Y PROTECCIÓN QUE DEBEN SEGUIR LOS TRABAJADORAS/ES ANTE LA PRESENCIA DE LOS SIGUIENTES SINTOMAS:**

- **Dermatitis:** Es un sarpullido de la piel provocado por el sudor excesivo. Aparecen granos del tamaño de una cabeza de alfiler, rojos o blanquecinos, con picor, en la frente, cara, cuello, pecho o espalda. Puede darse en cualquier edad, pero es más frecuente en los niños.  
**¿Qué hacer?** Utilizar ropa ligera que absorba la humedad (algodón). Mantener una buena higiene asegurando frescor y poca humedad en las partes afectadas. Evitar los polvos de talco y cremas espesas que dificultan la salida del sudor. Para el picor pueden ser útiles las lociones refrescantes a base de mentol o calamina, o los antihistamínicos por vía oral.
- **Edema:** Consiste en una acumulación de líquido, fundamentalmente en tobillos y piernas, que se da sobre todo en personas con varices u otras enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos como hipertensión, diabetes, etc.  
**¿Qué hacer?** Mantener las piernas en alto. Ejercitar los músculos de las piernas: caminar, pedalear, nadar, etc.
- **Quemaduras:** Por permanecer demasiado tiempo al sol sin la debida protección. En los casos más habituales se aprecia un enrojecimiento de la piel que puede ser muy doloroso. En casos más graves pueden formarse ampollas.  
**¿Qué hacer?** Aplicar agua fría en forma de ducha, baño, compresas. Aplicar alguna crema hidratante y refrescante. Analgésicos como aspirina o paracetamol. En caso de ampollas, no romperlas para evitar el riesgo de infección. En los niños pequeños, sobre todo si las ampollas son grandes, está indicada la consulta médica.
- **Insolación:** Dolor de cabeza que puede llegar a ser intenso por estar mucho tiempo al sol con la cabeza descubierta.  
**¿Qué hacer?** Reposo en una habitación fresca y oscura. Aplicar una bolsa de hielo en la cabeza. En caso necesario, aspirina o paracetamol.
- **Calambres:** Son contracturas musculares dolorosas que suelen aparecer cuando la persona que ha sudado mucho bebe una gran cantidad de agua, pero no repone la sal que también se pierde con la sudoración excesiva. Los músculos en los que suelen aparecer los calambres son los de brazos, piernas y abdomen.  
**¿Qué hacer?** Descansar en un ambiente fresco. Beber líquidos que lleven sales, como el suero oral o la limonada alcalina (zumo de limón al que se añade agua, un poco de sal y bicarbonato).
- **Síncope:** Cuando una persona está mucho tiempo de pie, expuesta al sol y al calor intenso, la sangre llega con mayor dificultad al cerebro. Esta falta de riego cerebral, sobre todo si se trata de una persona con la tensión baja, puede ocasionar un síncope, esto es, un mareo o desmayo.

**¿Qué hacer?** Colocar a la persona afectada tumbada boca arriba en un sitio fresco y elevarle las piernas. Desabrocharle las prendas ajustadas, corbata, etc., para facilitar la respiración. Darle a beber líquido.

- **Estrés por calor:** Son las molestias y la tensión psicológica asociadas a la exposición a altas temperaturas.

**¿Qué hacer?** Adoptar las medidas de prevención indicadas para disminuir su efecto, señalas en el Anexo I, el Decálogo de medidas frente al calor e instrucciones de Salud Pública.

- **Agotamiento por calor:** Cuando la sudoración es muy intensa y se prolonga durante algún tiempo, la pérdida excesiva de agua y sales puede dar lugar a síntomas diversos como debilidad, sensación de desvanecimiento, alteraciones de la vista, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea, calambres musculares, palpitaciones, acorchamiento de manos y pies, todo ello acompañado de una intensa sed.

**¿Qué hacer?** Interrumpir la exposición al calor. Reposo en sitio fresco. Rehidratación con líquidos que contengan sales: suero oral, limonada alcalina, etc.

- **Golpe de calor:** Es la situación más grave producida por el calor y puede llevar a la muerte por colapso de múltiples órganos como el riñón, hígado, páncreas, etc. Los signos característicos del golpe de calor son:

- **Deterioro del nivel de conciencia que puede llegar a producir delirio, convulsiones o coma.**
- **Temperatura corporal extremadamente alta (40-41 °C).**
- **Piel muy caliente y seca, porque ya no hay sudoración.**

**¿Qué hacer?** Bajar rápidamente la temperatura corporal de la persona afectada es lo más importante y debe hacerse incluso antes de su traslado al hospital. Para ello, debe ser colocada a la sombra, desvestida y enfriada con lo que se tenga a mano: compresas de agua helada, ducha de agua fría, envolviéndola en una sábana húmeda y poniendo un ventilador enfrente, etc.

**Es una emergencia vital que debe tratarse en un hospital. Cuando una persona sufre un golpe de calor requiere ayuda inmediata.**

**LLAME AL 112.**