



Altas temperaturas en verano: prevención, hidratación y cuidados esenciales

Con la llegada del verano aumentan las temperaturas y, con ello, el riesgo de sufrir problemas de salud derivados del calor. Por este motivo, es fundamental adoptar medidas preventivas estrictas para garantizar una correcta hidratación, mantener una temperatura corporal adecuada y evitar complicaciones, especialmente en las personas más vulnerables.

Las altas temperaturas pueden afectar de forma importante al organismo. El Ministerio de Sanidad mantiene cada verano un **Plan Nacional de prevención frente al exceso de temperatura**, con recomendaciones específicas para la población general y, de forma especial, para personas mayores, enfermos crónicos, personas con movilidad reducida y quienes toman determinados tratamientos.

Efectos del calor sobre el organismo

Ante la exposición a altas temperaturas, el organismo pierde agua y sales minerales, se altera la regulación térmica y aumenta el riesgo de complicaciones. En esas circunstancias, pueden aparecer desde síntomas leves hasta situaciones de urgencia médica.



Deshidratación

Pérdida de agua y sales minerales esenciales para el organismo.



Agotamiento por calor

Fatiga intensa, debilidad y somnolencia por sobrecarga térmica.



Calambres musculares

Contracciones dolorosas por pérdida de electrolitos.



Empeoramiento crónico

Descompensación de patologías cardiovasculares, renales, respiratorias, diabetes, etc.



Golpe de calor

Urgencia médica grave que requiere atención inmediata.

⊗ El **golpe de calor** es una urgencia médica. Ante síntomas como confusión, pérdida de consciencia o temperatura corporal muy elevada, llame al 112 de inmediato.

Personas con mayor riesgo

Aunque cualquier persona puede verse afectada por el calor, existen grupos especialmente vulnerables que requieren una vigilancia más estrecha durante los episodios de altas temperaturas.

Mayores de 65 años

Con la edad disminuye la sensación de sed, se altera la regulación de la temperatura corporal y puede existir menor reserva de agua corporal. Además, son frecuentes las enfermedades crónicas y los tratamientos que favorecen la deshidratación.

Enfermedades crónicas

Personas con patologías cardíacas, renales, respiratorias, diabetes, hipertensión, deterioro cognitivo, Parkinson o demencias presentan mayor riesgo de descompensación.

Movilidad reducida y dependencia

Las personas con dificultad para moverse, pedir ayuda o expresar sed y malestar necesitan supervisión activa por parte de cuidadores y familiares.

Medicamentos de riesgo

Diuréticos, neurolépticos, sedantes, anticolinérgicos y tranquilizantes, entre otros, pueden favorecer la deshidratación o alterar la respuesta al calor.

Lactantes, niños y personas que viven solas

Los más pequeños y quienes tienen escaso apoyo social son especialmente vulnerables ante episodios de calor intenso y prolongado.

Objetivos fundamentales durante los días de calor

Ante episodios de altas temperaturas, es imprescindible actuar de forma organizada y preventiva. Los siguientes seis objetivos constituyen el marco de actuación recomendado para proteger la salud durante el verano.

01

Mantener una hidratación adecuada

Beber líquidos de forma constante a lo largo del día, sin esperar a tener sed.

02

Evitar la exposición en horas centrales

Reducir al mínimo las actividades al aire libre entre las 12:00 y las 17:00 horas.

03

Mantener espacios frescos y ventilados

Usar persianas, ventiladores o aire acondicionado para mantener el hogar a temperatura adecuada.

04

Prevenir la descompensación crónica

Seguir los tratamientos prescritos y consultar con el profesional sanitario ante cualquier cambio.

05

Detectar precozmente signos de alarma

Estar atentos a mareos, confusión, piel muy caliente o ausencia de sudoración.

06

Aumentar la vigilancia en personas frágiles

Reforzar el seguimiento de personas mayores, dependientes o con escaso apoyo social.

Hidratación: la medida más importante

La hidratación debe mantenerse **de forma constante, aunque no exista sensación de sed**. Es especialmente importante ofrecer líquidos de manera frecuente a lo largo del día en personas mayores, ya que la sensación de sed puede estar disminuida. En personas con dificultad para beber grandes cantidades, se recomienda ofrecer tomas pequeñas y repetidas, aumentando la vigilancia en quienes tienen deterioro cognitivo o poca autonomía.

✓ Recomendado

- Agua frecuente, en pequeñas cantidades y varias veces al día
- Infusiones frías y agua con limón
- Caldos suaves y gelatinas
- Frutas con alto contenido en agua: sandía, melón, naranja, fresas, melocotón

✗ Conviene evitar o limitar

- Bebidas alcohólicas
- Bebidas con mucha cafeína
- Refrescos muy azucarados
- Bebidas muy estimulantes o diuréticas en exceso



Importante: si la persona tiene restricción hídrica, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o una pauta médica concreta, la cantidad de líquidos debe ajustarse a las indicaciones del profesional sanitario.

Resumen: actúa con anticipación

La prevención es la herramienta más eficaz frente a los riesgos del calor estival. Conocer los grupos vulnerables, identificar los síntomas de alarma y aplicar las medidas básicas de hidratación y protección ambiental puede marcar la diferencia entre una situación controlada y una urgencia médica.

Hidrata siempre

Bebe agua con frecuencia, sin esperar a tener sed.
Ofrece líquidos regularmente a personas mayores y dependientes.

Evita el calor extremo

Permanece en espacios frescos durante las horas centrales del día y mantén el hogar ventilado.

Vigila a los más vulnerables

Presta especial atención a mayores de 65 años, enfermos crónicos, personas con movilidad reducida y quienes viven solos.

Actúa ante señales de alarma

Ante confusión, temperatura corporal muy elevada o pérdida de consciencia, llama al 112 de inmediato.

El **Plan Nacional de Prevención frente al Exceso de Temperatura** del Ministerio de Sanidad ofrece cada verano recomendaciones actualizadas para proteger la salud de toda la población, con especial atención a los grupos más vulnerables.