PROTÉJASE DEL CALOR

Proteja su salud



MANTÉNGASE HIDRATADO

Recuerde beber agua con frecuencia, incluso aunque no sienta sed.
Es necesario para mantener el cuerpo hidratado.
Evite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.



COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



VIGILE SU MEDICACIÓN

Acuda a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.



PROTEJA LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.
Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.



PROTÉJASE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera, gorra o sombrero y protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.



PROTEJA A SU BEBÉ

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños.
Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.



REFRÉSQUESE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa.
Refrésquese con paños húmedos o dúchese.



SEA PRUDENTE ANTE EL CALOR

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.



AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Ante cualquier emergencia causada por el calor, solicite ayuda en el Teléfono 112

Más información

Comunidad de Madrid

Consejería de Sanidad • Dirección General de Salud Pública • Diseño, maquetación e impresión: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid • Tirada: 3.000 • Edición: Octubre/2026 • Depósito legal: M-27557-2026 • Impreso en España - Printed in Spain