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

TELÉFONO

112

MÁS INFORMACIÓN EN

Comunidad de Madrid | CONSEJERÍA DE SANIDAD

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Diseño, maquetación e impresión: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid
Tirada: 50.000 ejemplares
Edición: Octubre/2026
Depósito legal: M-27558-2026
Impreso en España - Printed in Spain

PROTÉJASE DEL CALOR

Proteja su salud

Comunidad de Madrid

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.

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.

REFRÉSQUESE



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

COMA FRESCO Y SANO



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

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.

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.

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 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.

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.

Proteja su salud