

RECOMENDACIONES ANTE SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES POR CALOR

CCOO exige a los servicios municipales la protección de su plantilla ante el estrés térmico los riesgos de las altas temperaturas mediante la aplicación efectiva de los procedimientos de actuación, una buena organización del trabajo y las medidas preventivas necesarias. Además, es imprescindible que los trabajadoras y trabajadoras sepan cómo actuar en las emergencias médicas.

EN VERANO PROTÉGETE DEL CALOR

Ante las **altas temperaturas**, lo más importante es la **prevención**:

- Hidrátate**: Bebe agua aunque no tengas sed. Come ligero y con frecuencia.
- Cúbrete**: Evita las horas más calurosas. Busca lugares frescos a la sombra.
- Refréscate**: Viste ropa ligera y poco ajustada. Usa gorro y gafas de sol.

EL CALOR PUEDE AFECTAR A TU SALUD

CONOCE LOS SÍNTOMAS Y CÓMO ACTUAR:

PUEDES PADECER AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio
- ✓ Sudoración
- ✓ Piel fría, pálida, húmeda
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Fiebre MENOR a 40°C

- - - CÓMO ACTUAR: - - -

- Bebe agua o sorbitos
- Ve a un lugar fresco
- Aflojate la ropa
- Aplica paños húmedos o bañate con agua fría
- Busca atención sanitaria de inmediato si:
 - Tienes enfermedades crónicas
 - Tienes vómitos
 - Tus síntomas empeoran o duran >1 hora

PUEDES PADECER INSOLACIÓN o GOLPE DE CALOR

- ✓ Puede no haber sudoración
- ✓ Piel caliente y enrojecida
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios del comportamiento y alteración nivel de conciencia o desmayo

- - - CÓMO ACTUAR: - - -

Es una urgencia vital:
¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112!

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar FRESCO
- Ayuda a **BAJAR LA TEMPERATURA** con paños fríos o dándole un baño con agua fría
- **NO LE DES NADA DE BEBER**

PERSONAS CON MAYOR RIESGO:

- Embarazadas
- Algunos tratamientos farmacológicos
- Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día
- Viviendas difíciles de refrigerar
- Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)
- Personas que viven solas e en condiciones desfavorables
- Lactantes y menores de 4 años
- Mayores de 65 años
- Con autonomía limitada
- Consumo de alcohol y drogas
- Entornos muy urbanizados

CCOO servicios a la ciudadanía

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

Conoce como actuar en emergencia por calor

Lunes, 22 de Junio de 2026 11:50 - Actualizado Lunes, 22 de Junio de 2026 11:59

[Ver Informa completo](#)