



## Ola de calor

Qué hacer antes, durante y después de varios días de calor extremo. Imprime y guarda con tu kit.

### Antes (preparación)

1. **Vigila los avisos de la AEMET.** Consulta la previsión y los avisos por altas temperaturas de tu provincia con un día o dos de antelación.
2. **Prepara la casa.** Baja persianas y echa los toldos durante el día para que no entre el sol; ventila de noche y a primera hora de la mañana, cuando refresca.
3. **Ten agua suficiente** y bebidas con sales (sueros, bebidas isotónicas) para reponer lo que se pierde sudando.
4. **Localiza el espacio más fresco de casa** (la habitación que menos sol recibe) para pasar allí las horas de más calor.
5. **Identifica a las personas vulnerables cercanas:** mayores que viven solos, bebés y personas con enfermedades crónicas. Acuerda cómo vais a estar pendientes de ellas.

### Durante la ola de calor

- Bebe agua con frecuencia**, aunque no tengas sed: cuando aparece la sed ya vas con retraso.
- Evita el alcohol** y las comidas pesadas; deshidratan y suben la temperatura del cuerpo.
- No salgas en las horas centrales del día** (entre las 12 y las 18 h), que es cuando más aprieta.
- Viste **ropa ligera y de colores claros**, que reflejan el sol y dejan transpirar.
- Refresca cuello y muñecas** con agua o paños húmedos: ahí la sangre circula cerca de la piel y bajas antes la temperatura.
- Mantén la **medicación a buena temperatura**; muchos fármacos se estropean con el calor (consulta el prospecto o la nevera).
- Vigila a mayores y niños**, que regulan peor su temperatura y a veces no piden agua.
- Nunca dejes a nadie —ni a una mascota— en un coche al sol**, ni un minuto: el habitáculo se convierte en un horno en pocos minutos.

### Señales de golpe de calor (actuar ya)

- Piel caliente y seca** (la persona deja de sudar).
- Confusión**, desorientación o comportamiento extraño.
- Mareo**, dolor de cabeza intenso o desmayo.
- Fiebre alta** que no baja.
- Llama al 112.** Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un sitio fresco y refresca su cuerpo con agua y paños húmedos.

### Después

- Repón líquidos los días siguientes:** el cuerpo tarda en recuperar el equilibrio tras varios días de calor.
- Revisa a las personas vulnerables** que has vigilado, para confirmar que se encuentran bien.

## Kit recomendado para ola de calor

- Botella con filtro de agua [Ver en Amazon →](#)
- Filtro de agua LifeStraw [Ver en Amazon →](#)
- Radio de emergencia solar/manivela [Ver en Amazon →](#)
- Botiquín homologado [Ver en Amazon →](#)

**Seguridad:** el golpe de calor es una urgencia médica. Ante confusión, mareo o piel caliente y seca, llama al **112** sin esperar y refresca el cuerpo de la persona mientras llega la ayuda.

### Prepárate para una ola de calor en tu zona

El planificador calcula tu kit según las personas y días que quieras cubrir.

[planrefugio.es/planificador](https://planrefugio.es/planificador)