

# PROMOPREVE

Newsletter de Promoción de la Salud y  
Prevención de la Enfermedad

Suscripción (alta/baja) en:  
[edusalud@car.m.es](mailto:edusalud@car.m.es)



Edita: Servicio de Promoción y Educación para la Salud  
Dirección General de Salud Pública y Adicciones  
Consejería de Salud



## Protégete del calor y de las altas temperaturas

La exposición a temperaturas excesivas puede provocar problemas de salud como calambres, deshidratación, insolación y golpe de calor.

Las personas mayores y los niños muy pequeños son más sensibles a estos cambios de temperatura.

Ante altas temperaturas, lo más importante es la "Prevención".

[Leer más](#)

EN ESTE NÚMERO:

### 1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

Decálogo de recomendaciones para prevenir los efectos de las altas temperaturas.

### 2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud.

# 1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

## Decálogo de recomendaciones para prevenir los efectos de las altas temperaturas

Bebe agua o líquidos con frecuencia, aunque no sientas sed



01

02



Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas

Presta atención especial a los bebés, menores, embarazadas, y mayores con enfermedades



03

04



Permanece en lugares frescos, a la sombra o climatizados

Consulta al médico si tienes síntomas durante más de una hora



05

06



Come ligero (frutas, verduras) y reduce los alimentos ricos en grasas

Nunca dejes a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado



07

08



Reduce la actividad física y evita practicar deportes al aire libre en las horas centrales del día

Mantén las medicinas en un lugar fresco



09

10



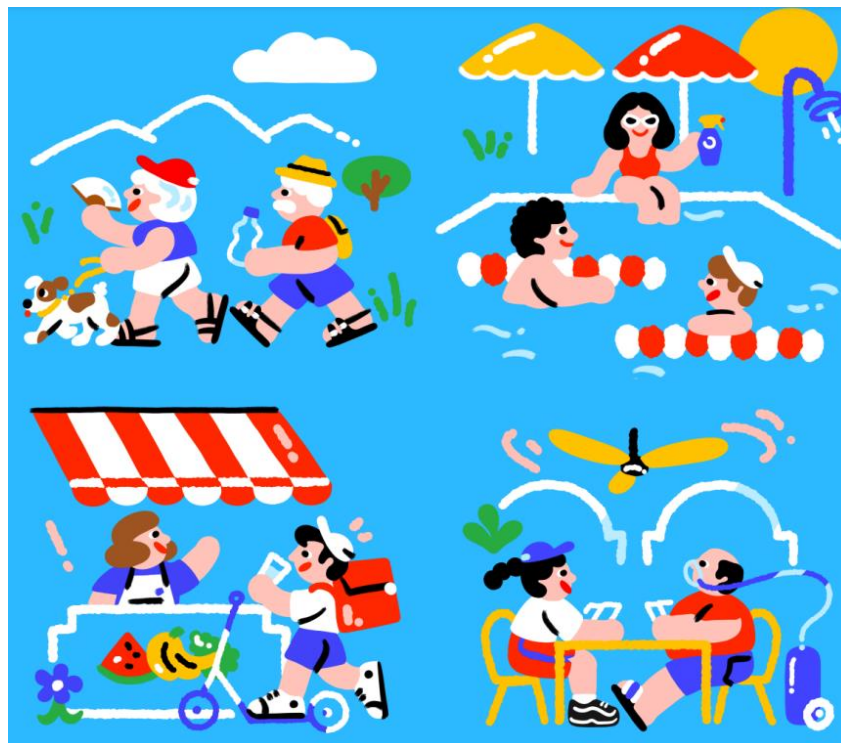
Usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar

[Más información sobre la campaña frente a altas temperaturas](#)

## 2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

### Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud

El objetivo de este Plan es reducir los efectos potenciales asociados a las altas temperaturas durante el periodo estival. Desde su puesta en marcha el Plan Nacional ha ido incluyendo mejoras a lo largo de los años, generando un impacto positivo en relación con la prevención de problemas y enfermedades relacionadas con la exposición a las temperaturas excesivas.



[Accede aquí al Plan](#)