



Ola de calor 2003 supuso un punto de inflexión en la consideración de las **altas temperaturas** como un problema de **salud pública**

**2004**

## Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos de los excesos de temperatura sobre la salud



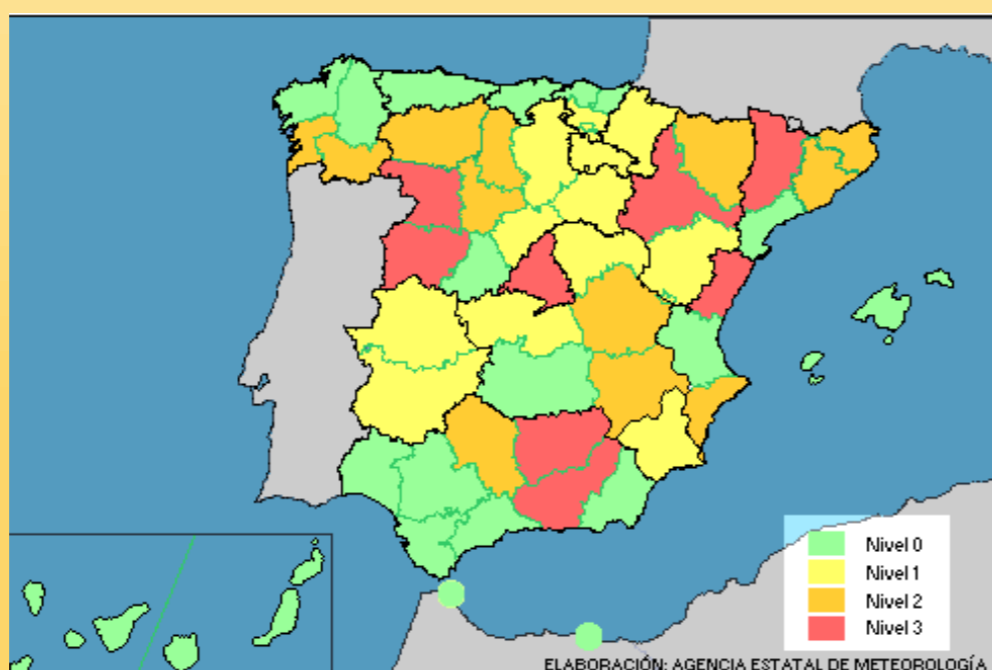
NIVEL DE RIESGO

Ausencia  
**0**

Bajo  
**1**

Medio  
**2**

Alto  
**3**



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



Bebe agua aunque no tengas sed  
Come ligero y con frecuencia



Evita las horas más calurosas  
Busca lugares frescos a la sombra



Viste ropa ligera y poco ajustada  
Usa gorro y gafas de sol

## Personas con **MAYOR RIESGO**

Mayores de 65 años

Lactantes y menores de 4 años

Consumo de alcohol y drogas

Entornos muy urbanizados

Embarazadas

Algunos tratamiento farmacológicos

Personas que viven solas o en condiciones desfavorables

Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)

Con autonomía limitada

Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día

Viviendas difíciles de refrigerar



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

**DG SALUD PÚBLICA**  
**SG SANIDAD AMBIENTAL Y SALUD LABORAL**