

PLAN DE CALOR 2025. PREVENCIÓN DE EFECTOS EN SALUD POR TEMPERATURAS ELEVADAS EN EUSKADI



RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EXTERIORES

El calor no afecta por igual a todas las personas. La afección individual dependerá de factores como el tipo de actividad (entrenamiento, juego o trabajo en exteriores), la edad, el estado de salud y la forma física.

Realizar actividad física durante episodios de altas temperaturas, supone una mayor exigencia al cuerpo. El mecanismo que regula la temperatura, la sudoración, se fuerza al máximo, lo que aumenta las posibilidades de deshidratación. La consecuencia es una sobrecarga del sistema cardiovascular que puede desembocar en un golpe de calor.

RECOMENDACIONES PARA PROTEGER TU SALUD:

- **Predicción meteorológica.** Consulta el pronóstico de temperaturas y adapta tu actividad a las condiciones climáticas. Evita la actividad física en el exterior en caso de avisos o alertas por calor.
- **Horarios.** Aprovecha cuando la temperatura es más baja, a primera hora de la mañana o a última de la tarde.
Evita las horas centrales del día, con mayor incidencia solar, y después de comer.
- **Protección solar.** Protégete del sol con gorras, gafas y cremas solares. Protegerse la cabeza es esencial para mantenerla a una temperatura adecuada.
- **Vestimenta.** Utiliza prendas claras y transpirables para permitir la evacuación del sudor y así disminuir la temperatura corporal.
- **Hidratación.** Hidrátate con mayor frecuencia, antes, durante y después de la actividad. Beber líquidos que no solo hidraten, sino también aporten sales minerales (principalmente sodio) y carbohidratos de absorción rápida.
- **Síntomas.** En caso de sentir calambres, debilidad, fatiga, mareos o náuseas, cesar la actividad física, hidratarse y descansar en sitio fresco.
Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, [AVISA A 112.](#)

BEROAREN AURKAKO PLANA 2025. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN



KANPOAN JARDUERA FISIKOA EGITEN DUTEN PERTSONENTZAKO GOMENDIOAK

Beroak ez die berdin eragiten pertsona guztiei. Afekzio indibiduala faktore hauen arabera izango da: jarduera mota (entrenamendua, jolasa edo kanpoko lana), adina, osasun-egoera eta forma fisikoa.

Jarduera fisikoa tenperatura altuetan egitea exigentzia handiagoa da gorputzarentzat. Tenperatura eta izerdia erregulatzen dituen mekanismoak ahalik eta indar handiena egiten du, eta horrek deshidratatzeko aukerak areagotzen ditu. Horren ondorioa sistema kardiobaskularraren gainkarga da, eta bero-kolpea eragin dezake.

ZURE OSASUNA BABESTEKO GOMENDIOAK:

- **Eguraldiaren iragarpena.** Tenperaturen pronostikoa kontsultatu eta zure jarduera klima-baldintzetara egokitu. Bero-abisuak edo -alertak daudenean, ez egin jarduera fisikorik kanpoan.
- **Ordutegiak.** Aprobetxatu tenperatura baxuagoa denean, goizeko lehen orduan edo arratsaldeko azken orduan. Saihestu eguerdiko orduak, eguzki-eragin handiaren, eta jan ondoren.
- **Eguzki-babesa.** Eguzkitatik babestu txanoak, betaurrekoak eta eguzkitako kremak erabiliz. Burua tenperatura egokian mantentzeko burua babestea funtsezkoa da.
- **Janzkera.** Izerdia bota ahal izateko eta, horrela, gorputz-tenperatura murrizteko, jantzi argiak eta transpiragarriak erabili.
- **Hidratazioa.** Maizago hidratatu, jardueraren aurretik, bitartean eta ondoren. Hidratatzeaz gain, gatz mineralak (batez ere sodioa) eta xurgapen azkarreko karbohidratoak ematen dituzten likidoak edan.
- **Sintomak.** Karranpak, ahultasuna, nekea, zorabioak edo goragaleak sentitzen badituzu, utzi jarduera fisikoa egiteari, hidratatu eta hartu atseden leku freskoan. Sintomek irauten badute edo larriazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientzia-alterazioak, pultsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa, baita konbultsioak ere, [112 ZENBAKIRA DEITU](#).