

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



RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR

A. PROTEGERSE DEL CALOR

Al aire libre

- Evitar la exposición solar en las horas centrales del día. No exponer nunca directamente al sol a bebés de menos de 6 meses.
- Protegerse del sol mediante sombrero, gafas de sol y protector solar.
- Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- Evitar realizar actividad física intensa en episodios de altas temperaturas, y sobre todo durante las horas de más calor.
- En caso de realizar travesías o senderismo consultar la predicción meteorológica y asegurar la provisión suficiente de agua.
- Consultar con el personal sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas (debilidad, fatiga, mareos, náuseas, visión borrosa, desmayo...).

En casa e interiores

- Mantener ventanas y persianas cerradas cuando las temperaturas son altas.
- Aprovechar el aire de la noche para ventilar y refrescar las estancias.
- Evitar, en las horas más calurosas del día, el uso de electrodomésticos y aparatos que produzcan calor.
- El uso de ventiladores eléctricos puede brindar alivio, pero cuando la temperatura supera los 35 °C, no son útiles para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor puesto que no reducen la temperatura corporal.
- Si se nota mucho calor, tomar duchas o baños de agua fría. Otra alternativa es refrescarse el cuerpo, sobre todo cara y manos, con agua fresca y paños o esponjas mojadas.
- Si no es posible refrescar la casa, pasar de 2 a 3 horas del día en un lugar fresco (como un edificio público con aire acondicionado).

B. EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

- Beber agua y líquidos de manera frecuente, sin esperar a tener sed.
- Evitar consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas. No calman la sed y favorecen la deshidratación.
- Aumentar el consumo de ensaladas, verduras y frutas, para reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.
- Evitar las comidas grasas y demasiado abundantes puesto que dificultan la adaptación al calor.

C. CUIDAR DE LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES

- Aunque cualquier persona puede sufrir problemas por el calor, hay que prestar especial atención a bebés y menores de edad, a mujeres gestantes y lactantes, así como a personas mayores y con enfermedades.
- NUNCA se debe dejar a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.
- Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que es conveniente visitarlas, al menos, una vez al día.

[En caso de emergencia llamar al 112](#)

BEROAREN AURKAKO PLANA 2025. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN**BEROAREN ONDORIOAK PREBENITZEKO GOMENDIO OROKORRAK****A. BEROTIK BABESTU****Aire zabalean**

- Saihestu eguzki-esposizioa eguerdiko orduetan. Ez jarri inoiz zuzenean eguzkitan 6 hilabete baino gutxiagoko haurtxoak.
- Eguzkitik babesteko, erabili kapela, eguzkitako betaurrekoak eta eguzki-babesa.
- Arropa arina, zabala eta izerditzen uzten duena erabili.
- Saihestu jarduera fisiko bizia egitea bero handiko boladetan, batez ere berorik handieneko orduetan.
- Zeharkaldiak edo mendi-ibilaldiak eginez gero, eguraldiaren iragarpena kontsultatu eta ziurtatu ur-hornidura nahikoa dela.
- Orduete baino gehiago luzatzen diren eta tenperatura altuekin zerikusia duten sintomen aurrean (ahultasuna, nekea, zorabioak, goragalea, ikusmen lausoa, zorabialdia...), kontsultatu osasun-langileei.

Etxean eta barrualdean

- Leihoak eta pertsiak itxita eduki tenperatura altuak direnean.
- Gaueko airea aprobeztatu gelak aireztatzeko eta freskatzeko.
- Eguneko ordurik beroenetan, ez erabili beroa sortzen duten etxetresna elektrikorik eta aparaturik.
- Haizagailu elektrikoak erabiltzeak arindu egin dezake, baina tenperatura 35 °C-tik gorakoa denean, ez dira erabilgarriak beroarekin lotutako gaixotasunak prebenitzeko, ez baitute gorputzaren tenperatura murrizten.
- Bero handia nabaritzen bada, hartu duxak edo ur hotzeko bainuak. Beste aukera bat gorputza freskatzea da, batez ere aurpegia eta eskuak, ur freskoarekin eta oihal edo belaki bustiekin.
- Ezin bada etxea freskatu, eguneko 2 ordutik 3 ordura leku freskoan pasatu (aire girotua duen eraikin publiko batean, esaterako).

B. DESHIDRATAZIOA SAIHESTU

- Maiz edan ura eta likidoak, egarri izan arte itxaron gabe.
- Ez hartu kafeina, alkohola edo azukre asko duten edaririk. Ez dute egarria baretzen eta deshidratazioa errazten dute.
- Entsalada, barazki eta fruituen kontsumoa handitu, izerdiagatik galtzen diren gatz mineralak berreskuratzeko.
- Janari koipetsuak eta ugariegiak saihestu, berora egokitzea zailtzen baitute.

C. PERTSONA ZAURGARRIENAK ZAINDU:

- Edozein pertsonak beroagatik arazoak izan ditzakeen arren, arreta berezia jarri behar zaie haurtxoei eta adingabeei, haurdun dauden emakumeei eta bularreko haurrei, bai eta adinekoei eta gaixotasunak dituztenei ere.
- INOIZ EZ da inor utzi behar aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailuan, nahiz eta itzalean egon.
- Adineko pertsonak, batez ere bakarrik bizi direnak edo inoren laguntza behar dutenak, zailtasunak izan ditzakete babes-neurriak hartzeko; beraz, komeni da egunean behin gutxienez bisitatzea.

[Larrialdiren bat izanez gero, deitu 112ra](#)