





Estas medidas se coordinan desde el **Plan de Emergencias Municipal de Zaragoza** cuando se activa el **Plan Municipal de Protección Civil por olas de calor**.

Los **avisos sanitarios por ola de calor (Meteosalud)** los emiten el **Ministerio de Sanidad y Salud Pública del Gobierno de Aragón**. Existen **4 niveles de riesgo**:

-  **0 Verde:** ausencia de riesgo
-  **1 Amarillo:** riesgo bajo
-  **2 Naranja:** riesgo medio
-  **3 Rojo:** riesgo alto

Los **consejos de salud** de este folleto son útiles desde el nivel 1 y deben seguirse con más intensidad cuando aumenta el riesgo.

Además de **adaptarse** al cambio climático, Zaragoza trabaja para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (lo que llamamos **mitigación**) y forma parte de las **100 Ciudades Europeas Inteligentes y Climáticamente Neutras 2030** de la Unión Europea.



Previsión meteorológica

Consejos de salud y cuidados frente al calor

Mapa de fuentes y de sombras de la ciudad



Conoce más sobre temperaturas extremas, salud y cambio climático. Actuaciones del Ayuntamiento de Zaragoza.

Red de refugios climáticos de Zaragoza

+ información para proteger tu salud frente a los impactos del cambio climático y las olas de calor

Avisos y alertas de calor en salud

Enlaces a Planes Calor Ministerio de Sanidad y Gobierno de Aragón

2026

## Protege y cuida tu salud frente al calor



PLAN DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO DE ZARAGOZA

La **crisis climática** provoca **fenómenos meteorológicos extremos** cada vez más frecuentes. Entre ellos están las **olas de calor**, que llegan antes, son más intensas, duran más tiempo y afectan a más personas.

El **calor** y las **altas temperaturas** pueden perjudicar seriamente la **salud**, especialmente la de las personas y grupos más **vulnerables** por motivos sociales, económicos o de salud.

El **Plan de Adaptación al Cambio Climático de Zaragoza 2030 (PACCZ)** es la herramienta de la ciudad para adaptarse al cambio climático.

Las **olas de calor** son uno de los **riesgos** más importantes identificados en este Plan.

Adoptar medidas de **protección y adaptación**, tanto individuales como colectivas, ayuda a **cuidar nuestra salud y la de las personas que nos rodean**.

zero  
EMISSIONS | 20  
ZARAGOZA | 30

 Zaragoza  
AYUNTAMIENTO

zero  
EMISSIONS | 20  
ZARAGOZA | 30

 Zaragoza  
AYUNTAMIENTO

# Acciones para prevenir los efectos negativos del calor

## Protégete y cuídate



Evita el sol y la exposición prolongada a altas temperaturas.



Permanece en lugares frescos, zonas verdes, sombreadas o espacios climatizados.



Consulta ubicación y horarios de la red de refugios climáticos municipales.



Baja las persianas, toldos o cortinas durante las horas de sol.



Ventila tu hogar en las horas de menor calor, entrada la noche o en la madrugada.



Usa ventiladores y, si es necesario y puedes, climatización.



Nunca dejes personas o mascotas en un vehículo estacionado y cerrado.



Lleva ropa ligera, holgada, fresca y transpirable.



Usa sombrero, gorra y gafas de sol con protección UV.



Aplicarte crema de protección solar 30 min. antes de exponerte y repite la aplicación.



Refréscate con duchas frescas o mojándote manos, cara, cuello...



Bebe agua y líquidos con frecuencia (salvo contraindicación médica).



Evita las bebidas alcohólicas, con cafeína y las azucaradas. Si sudas mucho puedes tomar bebidas con sales minerales.



Realiza comidas ligeras. Come más platos fríos, ensaladas, verduras y frutas.



Evita practicar deporte o actividades físicas que exijan esfuerzo en las horas de más calor.



Mantén tus medicinas en un lugar fresco.



En trabajos al aire libre o interiores cálidos es preciso adaptar los horarios y descansar periódicamente en zonas más frescas. Refréscate e hidrátate.

Extrema estas precauciones si eres:

- **una persona mayor**
- **mujer embarazada**
- **niñas y niños menores de 5 años y bebés**
- **tienes enfermedades agudas** (gastroenteritis)
- **tienes enfermedades previas o crónicas** (cardiovasculares, respiratorias, renales, neurológicas, diabetes, obesidad, etc)
- **estás en tratamiento médico o tomas medicamentos** (por ejemplo diuréticos, neurolépticos, tranquilizantes, anticolinérgicos...)

**Ante cualquier duda pregunta a tu médica, enfermera o farmacéutica**

## Cuida a otras personas

En las olas de calor, hemos de cuidar especialmente a personas mayores, niños y niñas de menos de 5 años, embarazadas, personas enfermas, personas que viven solas, personas con diversidad funcional, discapacidad o con poca autonomía personal en las actividades de la vida cotidiana o personas sin hogar.

**Cuídalas, llámalas y visítalas.**



Si aparecen calambres, agotamiento, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, fuerte sudoración, sed, temperatura elevada, frecuencia cardíaca alta, piel roja, caliente y seca, desorientación, confusión o pérdida de consciencia, contacta rápidamente con los servicios de salud, puede tratarse de un golpe de calor.

