



## Olas de calor. Consejos

### ¿Qué es una ola de calor?

En nuestra latitud es habitual que haga calor durante el verano, sobre todo en los meses de julio y agosto, pero se habla de **ola de calor** cuando aparecen temperaturas anormalmente altas, durante varios días y que afectan a una parte importante de nuestro territorio.

Así la Agencia Española de Meteorología (Aemet) considera ola de calor *un episodio de al menos tres días consecutivos, en que como mínimo el 10% de las estaciones consideradas registran máximas por encima del percentil del 95% de su serie de temperaturas máximas diarias de los meses de julio y agosto del periodo 1971-2000*.

### ¿Qué consecuencias puede producir en el ser humano?

Estas altas temperaturas pueden ocasionar calambres, cansancio, [golpe de calor](#), [deshidratación](#) o quemaduras de la piel, principalmente en los más vulnerables como son los niños pequeños, las embarazadas, los enfermos crónicos y los ancianos.

### ¿Se pueden prevenir los efectos adversos sobre la salud?

Unas simples acciones, fáciles de realizar, pueden ayudar a evitar estas graves complicaciones:

- Beber abundantes líquidos para evitar la deshidratación y compensar la pérdida excesiva de líquidos.
- Permanecer en lugares ventilados o climatizados, permaneciendo en casa en las habitaciones más frescas.
- Disminuir la temperatura de la casa cerrando las ventanas y bajando las persianas, ventilando por la noche o al amanecer, cuando las temperaturas son más bajas.
- No practicar deporte al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- No [dejar a los niños esperando dentro del coche](#), aunque sean unos minutos, ya que sube muy rápido la temperatura en el interior.
- No tapar los carritos de los bebés con una muselina. La temperatura que se genera bajo la muselina puede aumentar muy rápidamente.
- Evitar, si es posible, o reducir la exposición solar durante las horas centrales del día.
- Intentar caminar por zonas sombreadas.
- Usar sombrero de ala ancha para proteger los ojos, la cara y el cuello.
- [Llevar gafas de sol](#).
- [Utilizar crema de protección con factor 50+](#). Aplicarla en la piel media hora antes de la exposición solar.

En resumen, es fundamental hidratarnos, evitar sitios con altas temperaturas y proteger la piel del sol.

### Enlaces para ampliar información

[Ministerio de Sanidad: Medidas generales de protección y prevención frente a temperaturas excesivas](#)

Artículo publicado el 26-6-2023, revisado por última vez el 26-6-2023

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/olas-calor-consejos>