



RIESGO POR ESTRÉS TÉRMICO III

Medidas Generales de Protección Frente a Temperaturas Excesivas

El nivel de riesgo térmico por calor viene determinado por un conjunto de factores. La temperatura en relación con la humedad relativa determina una nueva variable: **la sensación térmica**. En la tabla se indican unos niveles de riesgo **orientativos** a efectos de adoptar precauciones¹.

Algunas **medidas generales de protección y prevención** frente a temperaturas excesivas:

1. **Bebe agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sientas sed y con independencia de la actividad física que realices.
2. **Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
3. Especial atención a: **bebés y menores, lactantes, mujeres gestantes, personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor...**²
4. Permanece el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, y refréscate cada vez que lo necesites.
5. **Usa ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
6. **Nunca dejes ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado**.
7. **Haz comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.
8. Procura **reducir la actividad física** y evitar realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día.
9. Mantén tus medicinas en lugar fresco.
10. **Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C)																		
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64	
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62			
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62				
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63					
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63						
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63							
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62								
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61									
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65									
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64										
	95	31	35	38	42	47	51	57	62											
	100	32	36	40	44	49	54	60												

Precaución	27 a 32	Possible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro extremo	54 o más	Golpe de calor, insolación inminente.

Permanecer bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.
Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.

(1) <https://www.sanidad.gob.es/excesoTemperaturas2023/consultar.do>

(2) Más información pinchad [aquí](#)