

Conservación de medicamentos, trabajo al aire libre y cuidado de mascotas, nuevos focos de atención de Cruz Roja Española para prevenir los efectos nocivos del calor

- “*En guardia contra el calor*” es una campaña de información y sensibilización para promover hábitos saludables básicos que contribuyan a evitar o reducir el impacto negativo del calor extremo en la salud.
- Cerca de 85.400 personas (principalmente mayores de 65 años) fueron atendidas por Cruz Roja en 2024 con acciones de información, llamadas de seguimiento, acompañamiento y visitas a domicilio. Además, la Organización realiza acciones en calle de sensibilización y educación para la salud.

27 de junio de 2025. Este fin de semana se espera que llegue a España la primera ola de calor del verano, con temperaturas extremas que pueden afectar a la salud si no se siguen unas medidas básicas de prevención y actuación.

Para promover hábitos saludables que eviten o reduzcan el impacto negativo del calor extremo en nuestra salud, Cruz Roja Española desarrolla la campaña “En guardia contra el calor”, una iniciativa que este año suma a los consejos habituales tres aspectos a tener muy en cuenta: la conservación adecuada de los medicamentos; recomendaciones especiales para las personas que trabajan al aire libre, y recomendaciones para proteger de forma debida a las mascotas.

En el caso de los medicamentos, Cruz Roja recuerda que el calor y la humedad pueden alterar su composición química, reduciendo su eficacia o incluso volviéndolos peligrosos. Por ello, se recomienda mantenerlos en lugares frescos, secos y en sus envases originales.

El trabajo en exteriores, bajo altas temperaturas, conlleva también riesgos graves para la salud. La prevención activa aquí es fundamental. Entre las medidas esenciales para prevenir golpes de calor, deshidratación y otros problemas relacionados con el calor extremo, es importante usar y reaplicar cada 2 horas protección solar FPS 50+ resistente al agua y sudor, utilizar ropa adecuada, realizar una hidratación constante y pausas frecuentes. El trabajo en exteriores

durante olas de calor requiere además de adaptaciones específicas en organización, equipamiento y comportamiento personal.

En cuanto a las mascotas, Cruz Roja recuerda la necesidad de mantenerlas hidratadas, evitar los paseos en horas de calor, refrescar su entorno, nunca dejarlas encerradas en el coche, vigilar los signos de golpe de calor y, en caso de presentarse estos signos, retirarlas a un lugar fresco, humedecer el cuerpo con agua fresca y llevarlas de forma urgente al veterinario.

Cómo actuar frente al calor extremo

Con el fin de prevenir o reducir los problemas derivados de las altas temperaturas en la población general, Cruz Roja recuerda una serie de pautas sencillas a implementar en el día a día, para poder disfrutar del calor y del verano con mayor seguridad.

- **Hidratación:** Bebe agua y líquidos con frecuencia, aunque no sientas sed, independientemente de la actividad física que realices.
- **Evita ciertos tipos de bebidas:** No consumas bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- **Población en situación de vulnerabilidad:** Presta especial atención a bebés, niños y niñas, lactantes, mujeres embarazadas, personas mayores y aquellas con enfermedades que pueden agravarse con el calor (enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, problemas de movilidad, demencia, enfermedades mentales, y personas con abuso de drogas o alcohol).
- **Ambientes frescos:** Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscate siempre que lo necesites.
- **Actividad física:** Reduce la actividad física y evita realizar deportes al aire libre durante las horas centrales del día.
- **Ropa adecuada:** Se recomienda que sea ligera, holgada, de colores claros y que permita la transpiración.
- **Vehículos:** Nunca dejes a ninguna persona ni mascota en un vehículo estacionado y cerrado, especialmente a niños y niñas, mayores o personas con enfermedades crónicas.

- **Consulta médica:** Ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas, consulta a tu profesional sanitario.
- **Medicamentos:** Mantén tus medicinas en un lugar fresco, ya que el calor puede alterar su composición y efectos.
- **Alimentación:** Consume comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor, como ensaladas, frutas, verduras y zumos.

Atención directa a personas vulnerables

Además de sensibilizar y ofrecer consejos para la población general, Cruz Roja desarrolla acciones concretas de intervención con personas especialmente vulnerables al calor extremo.

Así, en el verano de 2024, y dentro de las acciones de la campaña estacional “En guardia contra el calor”, Cruz Roja atendió a cerca de **85.400 personas**, movilizando una amplia variedad de recursos y actuaciones en todo el territorio.

Las actividades más frecuentes fueron las acciones de **información** (que alcanzaron a cerca de 54.400 personas), **movilización** ante situaciones de riesgo (13.657), **seguimiento** de personas en situación de vulnerabilidad (11.527) y **acompañamiento** presencial (3.785). También se realizaron intervenciones de **mediación, capacitación, orientación personalizada**, así como **entrega de bienes de primera necesidad** y acciones de **asistencia directa**.

El perfil de las personas atendidas por Cruz Roja en este tipo de acciones se corresponde principalmente con personas mayores —muchas de ellas viviendo solas—, y con enfermedades crónicas o neurodegenerativas, además de personas con un seguimiento inadecuado de su tratamiento médico y en situación de vulnerabilidad.

Más información:

En guardia contra el calor - Cruz Roja

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento

oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 248.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,9 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que se pretende llegar a unas 100.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.