

Lanzada una campaña de prevención para reducir los riesgos del calor durante el verano

La iniciativa también pretende reforzar la colaboración de los ayuntamientos de la provincia en la difusión de estas recomendaciones, prestando una atención especial a los colectivos más vulnerables

viernes 10 de julio 2026



El diputado de Asistencia a Municipios y Emergencias, Eduardo Martos, ha presentado la campaña de prevención frente al calor impulsada por la institución provincial con el objetivo de concienciar a la ciudadanía sobre los riesgos que suponen las altas temperaturas y difundir las principales medidas de protección para evitar sus efectos sobre la salud durante el verano. La iniciativa también pretende reforzar la colaboración de los ayuntamientos de la provincia en la difusión de estas recomendaciones, prestando una atención especial a los colectivos más vulnerables.

Martos ha subrayado que “el calor es uno de los principales riesgos del verano para la salud, pero con prevención y siguiendo unas pautas sencillas podemos evitar situaciones de riesgo”. En este sentido, ha recordado que las altas temperaturas provocan cada año un importante incremento de ingresos hospitalarios y de la mortalidad, especialmente entre personas mayores, menores, embarazadas y pacientes con enfermedades crónicas. “No hablamos únicamente de incomodidad o de temperaturas elevadas, hablamos de un riesgo real para la salud pública que exige prevención, información y responsabilidad colectiva”, ha señalado.

Además, el diputado ha destacado que la provincia de Granada reúne circunstancias que incrementan esta vulnerabilidad, con municipios que superan ampliamente los 40 grados durante el verano, una población envejecida en numerosas zonas rurales y miles de personas que trabajan o desarrollan actividades al aire libre. Por ello, ha insistido en que “la prevención es la mejor herramienta de protección” y ha apelado a la responsabilidad de toda la ciudadanía para seguir unas recomendaciones básicas que pueden evitar consecuencias graves.

Sobre la campaña

La campaña se centra en cuatro recomendaciones fundamentales. La primera es mantener una correcta hidratación, bebiendo agua con frecuencia, aunque no se tenga sensación de sed y evitando el consumo excesivo de alcohol, bebidas azucaradas o con alto contenido en cafeína, ya que favorecen la pérdida de líquidos.

La segunda recomendación pasa por protegerse adecuadamente del sol utilizando ropa ligera y transpirable, gorra o sombrero, gafas de sol y crema de protección solar. Asimismo, se aconseja permanecer siempre que sea posible en espacios climatizados o zonas de sombra para reducir la exposición a las altas temperaturas.

Otro de los mensajes principales es evitar la actividad física intensa durante las horas centrales del día, especialmente entre las 12:00 y las 18:00 horas. Esta recomendación resulta especialmente importante para quienes trabajan en exteriores, practican deporte o realizan actividades como senderismo, debiendo programar descansos frecuentes, buscar zonas de sombra e hidratarse de forma continua.

La campaña también incide en la importancia de actuar con rapidez ante los primeros síntomas de un posible golpe de calor, como mareos, dolor de cabeza, náuseas, desorientación, fiebre elevada o pérdida de conocimiento. En caso de confusión, desmayo o temperatura corporal muy alta, se recomienda llamar inmediatamente al 112, trasladar a la persona afectada a un lugar fresco, intentar disminuir su temperatura corporal y esperar la llegada de los servicios sanitarios, ya que el golpe de calor constituye una urgencia médica.

La Diputación hace un llamamiento a prestar una atención especial a las personas mayores de 65 años, menores de cuatro años, embarazadas, personas con enfermedades cardiovasculares, respiratorias o diabetes, personas dependientes, trabajadores expuestos al sol, quienes viven solos y aquellas que carecen de viviendas adecuadamente refrigeradas. En muchos casos, una simple llamada o una visita de un familiar o un vecino puede evitar una situación de riesgo.

A su vez, la institución provincial solicita la colaboración de los ayuntamientos para difundir estas recomendaciones a través de sus canales de información, reforzar la comunicación con los colectivos más vulnerables, coordinar actuaciones con los Servicios Sociales y las Agrupaciones Locales de Protección Civil y extremar las medidas preventivas durante la celebración de actividades deportivas, culturales y festivas.

La campaña recuerda además que las altas temperaturas incrementan considerablemente el riesgo de incendios forestales, por lo que se insiste en evitar conductas de riesgo como arrojar colillas, abandonar residuos o realizar barbacoas en lugares donde estén prohibidas, así como avisar de inmediato al 112 ante cualquier indicio de incendio.

Video Lse

