

**GUÍA DE RECOMENDACIONES
PARA LA PREVENCIÓN DE LOS
EFECTOS DEL CALOR
EXTREMO EN LA SALUD**

MUNICIPALIDAD DE CÓRDOBA



Municipalidad
de Córdoba

Guía de Recomendaciones para la prevención de los Efectos del Calor Extremo en la Salud

Estimadas/os vecinas y vecinos:

Las olas de calor son cada vez más frecuentes e intensas, y pueden afectar nuestra salud y bienestar, especialmente la de las personas mayores, niñas y niños, y quienes viven con condiciones de salud preexistentes.

Por eso, desde la Municipalidad de Córdoba compartimos esta guía con recomendaciones simples y prácticas para prevenir riesgos, cuidarnos entre todos y actuar a tiempo ante los primeros síntomas. Nuestro objetivo es que cada hogar cuente con la información necesaria para atravesar los días de altas temperaturas de manera segura.



¿Qué es el calor extremo?

Periodo de temperaturas muy altas sostenidas, por encima de lo habitual para la región y la época del año, que superan la capacidad del cuerpo humano y de los ecosistemas para adaptarse.

¿Qué es una ola de calor?

Un evento de ola de calor se define cuando las temperaturas máximas y mínimas superan o igualan, por lo menos durante 3 días consecutivos y en forma simultánea, a ciertos valores umbrales que dependen de cada localidad (percentil 90 del semestre cálido octubre-marzo). Para Córdoba Capital los valores umbrales son (calculados por el OHMC):

Temperatura máxima = 33.4 C | Temperatura mínima = 19.5 C



¿Qué significa cada nivel de alerta y cómo te ayuda a cuidarte?

Nivel Verde Sin riesgo para la salud	• El calor no representa peligro para la población. • Podés seguir con tus actividades habituales.
Nivel Amarillo Riesgo leve a moderado	• Las altas temperaturas pueden afectar especialmente a personas mayores, niños y niñas, y personas con enfermedades crónicas. • Es importante aumentar la hidratación, evitar el sol al mediodía y revisar cómo se encuentran quienes integran los grupos de riesgo.
Nivel Naranja Riesgo moderado a alto	• Puede ser muy peligroso para los grupos de riesgo. • Se recomienda reducir al mínimo la exposición al sol, permanecer en lugares frescos, hidratarse constantemente y prestar atención a señales de agotamiento por calor.
Nivel Rojo Riesgo extremo	• El calor puede afectar a todas las personas, incluso a quienes están sanas. • Se aconseja no realizar actividades al aire libre en los horarios de mayor temperatura, hidratarse continuamente y buscar lugares frescos o climatizados.

⚠️ NOTA IMPORTANTE:

En situaciones de calor extremo muy intenso (Alerta Naranja/Roja), incluso las personas sin factores de riesgo previos pueden verse afectadas.

Señales de alarma ante el calor extremo: Síntomas, causas y qué hacer

Reconocer los síntomas tempranos es clave para actuar a tiempo y evitar complicaciones:

Problema de salud	Que siente la persona	Por que pasa	Que hacer
Cansancio extremo por calor	Mucha sed, cansancio fuerte, mareos, dolor de cabeza, náuseas o ganas de vomitar, debilidad, sensación de calor	El cuerpo pierde mucha agua y sal al transpirar y no logra mantenerse fresco. El corazón trabaja más y la presión puede bajar	Llevar a la persona a un lugar fresco, hacerla sentar o recostar, darle agua de a sorbos, mojar la cara, cuello y brazos con agua fresca, aflojarle la ropa. Evitar que vuelva al sol ese día. Si no mejora pronto ir al centro de salud
Calambres por calor	Dolor fuerte en los músculos, espasmos en piernas, brazos o abdomen, dureza muscular	Se pierde mucha sal con el sudor y el músculo no funciona bien	Parar la actividad, tomar agua, si se puede, tomar bebida con sales, masajear suavemente, estirar despacio el músculo, descansar en un lugar fresco
Hinchazón en pies y tobillos	Pies hinchados, piernas pesadas, molestia al caminar	Por el calor las venas se ensanchan y el cuerpo retiene líquidos	Levantar las piernas cuando esté sentada, tomar agua, evitar estar parada mucho tiempo, usar ropa suelta, refrescar los pies con agua
Granitos o sarpullido por sudor	Picazón, ardor, irritación, granitos rojos	El sudor queda atrapado en la piel y la tapa, causando irritación	Lavar la piel suavemente, secar bien, usar ropa liviana, mantener la piel fresca, no rascarse. Bebés: cambiar ropa seguido
Agotamiento general por calor	Cansancio constante, falta de energía, sueño, dificultad para realizar tareas simples	El cuerpo gasta más energía tratando de regular su temperatura	Descansar, dormir en lugares ventilados, tomar líquidos durante el día, comer liviano, no exponerse al sol en horas pico
Golpe de calor (emergencia) El golpe de calor es la forma más grave de enfermedad causada por el calor y puede poner en riesgo la vida si no se actúa rápido	Temperatura corporal muy alta (+ 40 °C), piel caliente y seca (no hay transpiración), náuseas o vómitos, pulso acelerado, respiración rápida, presión baja, dolor de cabeza intenso. Puede haber compromiso del cerebro, confusión, desorientación, somnolencia intensa, pérdida de conciencia, convulsiones, coma	El exceso de calor daña órganos vitales como: cerebro, corazón, riñones e hígado. Esto puede provocar una falla general del organismo si no se trata de inmediato	✓ Llamar urgencias de inmediato ✓ Llevarla a un lugar fresco ✓ Retirar ropa excesiva ✓ Enfriar el cuerpo con agua o paños fríos ✗ No automedicar

¿Cómo prepararte ante una ola de calor?

Recomendaciones para la población en general:

- En lo posible, programa tus actividades y turnos médicos en horarios de menor calor.
- Evita salir o estar al sol directo entre 10 y 16 hs.
- Asegurate de contar con agua segura y disponible para todo el día.
- Mantené los alimentos frescos refrigerados y verificá que la heladera funcione correctamente.
- Si tomás medicación, revisá que tengas suficiente cantidad y guardarla en un lugar donde la temperatura no altere su conservación.
- Si tenés aire acondicionado, verificá que funcione correctamente antes de que empiece el calor. Si no lo tenés, ubica un lugar cercano con aire acondicionado donde puedas refrescarte durante unas horas en los días más calurosos.
- Comprabá que las ventanas puedan cubrirse adecuadamente. Usá cortinas de colores claros.
- Verificá el correcto funcionamiento de las ventanas, asegurando que puedan abrirse para ventilar y que cuenten con las medidas de seguridad necesarias (por ejemplo, mosquiteros, redes o rejas).
- Asegurate que las mascotas y otros animales tengan agua fresca y sombra.
- Carga con anticipación las baterías de los dispositivos o elementos de apoyo que necesites en caso de corte de luz.



1. Hidratate

- Tomá agua seguido, aunque no tengas sed.
- Evitá alcohol, cafeína y bebidas muy azucaradas.

2. Mantené baja la temperatura del cuerpo

- Tomá duchas frescas o mojate brazos, cara y cuello.
- Usá ropa liviana, amplia y de colores claros.
- Descansá en lugares frescos y ventilados.
- Evitá el sol directo y la actividad física intensa entre las 10 y las 16.

3. Refrescá tu casa

- Abrí ventanas temprano o de noche.
- Cerrá ventanas y cortinas durante las horas de mayor calor.
- Usá ventiladores si el ambiente no está muy húmedo.
- Usá aire acondicionado en 24 °C.

4. Cuidá a quienes tienen más riesgo

- Llamá o visitá a las personas mayores, embarazadas, con enfermedades crónicas o a quienes requieran asistencia.
- Mantené frescos e hidratados a niños y niñas pequeños.

5. Si salís

- Buscá sombra.
- Usá gorra o sombrero y protector solar.
- Llevá agua segura siempre con vos.
- Nunca dejes a personas ni mascotas dentro del auto.

Cuidate del calor. Ante cualquier duda, buscá atención médica inmediata.

CIPPEC 25 años

¿Cómo cuidarte ante una ola de calor?

Recomendaciones para la población en general:

Información y alertas

- Prestá atención a las Alertas por Temperaturas Extremas emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional o el Observatorio Hidrometeorológico de Córdoba.
- Evitá salir de casa entre las 10 y las 16 h, cuando las temperaturas son más altas.

Hidratación y alimentación

- Hidratate frecuentemente, aunque no sientas sed.
- Evitá bebidas con alcohol, cafeína, azúcar en exceso, muy frías o muy calientes.
- Incorporá frutas y verduras y evitá comidas abundantes o pesadas.

Vestimenta y cuidados personales

- Usá ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Si vas a estar al sol, utilizá sombrero o gorra.
- Refrescá tu piel con un rociador de agua cada tanto.

Redes de cuidado

- Coordiná llamadas diarias con personas mayores, quienes vivan solas o tengan problemas de salud.
- Identificá lugares frescos o climatizados: parques arbolados, centros comunitarios, clubes, bibliotecas, shoppings o casas de familiares.

Cuándo buscar atención médica

- Solicitá atención inmediata si aparecen: temperatura corporal mayor a 39°C, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sed intensa y sequedad bucal, sudoración excesiva, piel muy seca, dolor de cabeza o de estómago.

Recomendaciones adicionales:

En casa

- Abrió las ventanas temprano a la mañana y por la noche para ventilar.
- Apenas salga el sol, cerrá cortinas o persianas para mantener el interior fresco.
- Si afuera hace más calor que adentro, mantené las ventanas cerradas.
- Date duchas frescas con frecuencia, especialmente antes de dormir.
- Usá ventilador si el ambiente no está muy húmedo.

Si salís

- Evitá la exposición directa al sol entre las 10 y las 16 h.
- Usá protector solar, sombrilla, sombrero o gorra y buscá lugares con sombra.
- Llevá siempre agua segura y tomá con frecuencia.
- Si acompañás a una persona mayor, evitá que salga sola en los momentos de mayor calor.
- Nunca dejes a personas ni mascotas dentro de un vehículo estacionado.
- Evitá la actividad física intensa. Si es necesario, realizala temprano por la mañana o después de las 19 h, e hidratate con bebidas que repongan sales.

Alimentos y agua

- Conservá en la heladera los alimentos que puedan echarse a perder por el calor y verificá su funcionamiento.
- Descartá cualquier alimento que haya perdido la cadena de frío o presente olor, color o textura anormales.
- Desechá alimentos perecederos (carne, pollo, pescado, huevos, fiambres, sobras) que hayan estado 2 horas o más fuera del frío.
- Hacé lo mismo con comestibles enlatados que estén abiertos, dañados o inflados.
- Consumí siempre agua segura, correctamente envasada y guardada en lugares limpios, frescos y alejados del calor.

Prepará tu casa para mantenerla fresca

Verificá que las ventanas abran y cierren bien, y que cuenten con mosquiteros u otros elementos de protección.

Instalá cortinas claras o blackout para reducir la entrada de calor.

Probá el aire acondicionado o los ventiladores para asegurarte de que funcionen correctamente.

Organizá tus cuidados personales

Asegurá contar con agua limpia y fría para todo el día.

Tené comidas livianas y frescas disponibles, como frutas y verduras crudas.

Revisá y asegurá tus medicamentos habituales para evitar salidas durante la ola de calor.

1

2



Armá un "kit de calor": botella de agua, ropa liviana y clara, gorra o sombrero, protector solar, paños húmedos o spray con agua.

Activá redes de cuidado

Coordiná llamadas diarias con personas mayores, quienes vivan solas o tengan problemas de salud.

Identificá lugares frescos o climatizados cercanos: parques arbolados, centros comunitarios, clubes, bibliotecas, shoppings o casas de familiares.

3

Anticipate a cortes de luz o agua

Cargá baterías y dispositivos.

Tené linterna y agua fresca de reserva.

Asegurá respaldo y contactos de emergencia si hay personas electrodependientes en tu familia.



Cuidate del calor. Prepararte antes reduce riesgos.

CIPPEC®
25 años



Recomendaciones específicas para personas mayores

Además de los cuidados generales:

Hidratación y salud:

- Aumentar la ingesta de líquidos, incluso sin sed.
- Tomar dos vasos de agua al despertar y otro antes de acostarse, sumando al menos ocho vasos diarios.
- Vigilar signos de deshidratación: piel opaca o seca, confusión, boca seca, orina oscura u olor fuerte.
- Levantarse lentamente de la cama para evitar caídas por baja presión.
- Si te sentís más cansado de lo habitual, pedí ayuda para las tareas cotidianas.
- No te automediques y consultá sobre los efectos de tus medicamentos durante días de calor intenso.

En caso de enfermedades crónicas:

Revisá con el equipo médico:

Si tomas algún medicamento que aumentan el riesgo ante el calor, como:

- Diuréticos (pueden provocar mayor deshidratación).
- Antipsicóticos y antidepresivos (afectan la regulación de la temperatura).
- Anticolinérgicos (reducen la sudoración).
- Antihipertensivos (pueden causar baja de presión en calor extremo).

- Medicamentos sedantes (disminuyen la percepción de sed y alerta).

Asegurá el almacenamiento seguro:

- Mantener los medicamentos en un lugar fresco, ventilado y protegido del sol.
- Evitar dejarlos en áreas calurosas (alacenas altas, pasillos, habitaciones expuestas).
- Verificar regularmente la temperatura donde se guardan. Mantener la cadena de frío para medicamentos que lo requieren. Usar conservadoras con refrigerantes ante un corte de energía.



Recomendaciones específicas para cuidadores/as y familias

- Prestá especial atención a aquellas personas mayores que viven solas. Visitá con frecuencia a tus vecinos/as, amigos/as y familiares mayores, especialmente si tienen enfermedades crónicas, para asegurarte de que se mantengan frescos e hidratados.
- Tené a mano sales de rehidratación, jugo de naranja y bananas para ayudar a mantener el equilibrio de líquidos, sobre todo en personas que toman diuréticos.
- Identificá a las personas con mayor riesgo frente al calor (enfermedades crónicas o que toman varios medicamentos) y consultá al equipo médico o de atención primaria ante cualquier duda.
- Prepará y mantené espacios frescos y ventilados para las personas mayores

o en riesgo, garantizando que al menos una habitación o zona se mantenga a 26 °C o menos durante los días de calor extremo.

- Evitá el uso de ventiladores cuando la temperatura supere los 35 °C; si los usas, mantenerlos a cierta distancia y promover que las personas beban agua con frecuencia para evitar la deshidratación.
- Prestá atención a cualquier cambio en el comportamiento, en especial si hay somnolencia excesiva, confusión o desorientación.
- Ante síntomas de alerta como sed intensa, sequedad en la boca, temperatura mayor a 39 °C, sudoración excesiva, sensación de calor sofocante, piel seca, agotamiento, mareos o desmayo, dolores de cabeza, náuseas, vómitos o pérdida del apetito, solicitá asistencia médica de inmediato. Mientras llega la ayuda, traslada a la persona afectada a un lugar fresco y tranquilo, moja la ropa, intenta bajarle temperatura y dale agua fresca para beber. No dar líquido si la persona está inconsciente ni dejarla sola mientras llega la asistencia.



Más información: <https://cordoba.gob.ar/prevencion-a-la-ola-de-calor/>

AUTORIDADES

Municipalidad de Córdoba

Dr. DANIEL ALEJANDRO PASSERINI

Intendente Municipal

Dr. JAVIER PRETTO

Viceintendente Municipal

Sr. RODRIGO FERNÁNDEZ

Secretario de Gobierno

Dr. SERGIO JUAN LORENZATTI

Secretario de Administración Pública y Capital Humano

Ab. GABRIEL MARTÍN

Secretario de Ambiente y Economía Circular

Dr. ARIEL ALEKSANDROFF

Secretario de Salud

Sra. ANDREA LEDESMA

Secretaria de Políticas Sociales y Desarrollo Humano

Dr. JUAN DOMINGO VIOLA

Secretario de Participación Ciudadana y Juventud

Lic. ALICIA LA TERZA

Secretaria de Educación

Sr. HÉCTOR OSCAR CAMPANA

Secretario de Fortalecimiento Vecinal y Deportes

Arq. DIEGO EDGARDO PERALTA

Secretario de Desarrollo Urbano

Sr. IGNACIO RAFAEL GEI

Secretario de Ciudad Inteligente y Transformación Digital

Ab. LUCAS CARPIO

Administrador General de la Justicia Administrativa Municipal de Faltas

Dr. ANDRES FEDERICO VARIZAT

Asesor Letrado

ELABORACIÓN Y COORDINACIÓN TÉCNICA

Lic. MELISA ELIZABETH DÍAZ ACUÑA

Directora de Coordinación y Desarrollo Sustentable de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

Dra. MARCELA MARRAMA

Subsecretaria de Bienestar Integral de la Secretaría de Salud

Dra. MARCELA ROBLEDO

Directora General de Cuidados Integrales de la Secretaría de Salud

Lic. CAROLA MASSEI

Directora de Personas Mayores de la Secretaría de Políticas Sociales y Desarrollo Humano

DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Sra. FERNANDA MÁRQUEZ

Directora de Comunicación y Diseño de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

Lic. EMANUEL GUDIÑO

Coordinador de Comunicación y Diseño de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

Téc. Sup. PABLO CUELLO

Diseñador Gráfico en Comunicación y Diseño de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

MESA MUNICIPAL DE OLAS DE CALOR

SECRETARÍA DE AMBIENTE Y ECONOMÍA CIRCULAR

Dirección de Coordinación y Desarrollo Sustentable
Dirección de Espacios Verdes
Dirección de Higiene Urbana
Dirección de Evaluación de Impacto Ambiental y Cambio Climático
Dirección Unidad Ejecutora Costanera
ULA - Universidad Libre del Ambiente

SECRETARÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y DESARROLLO HUMANO

Dirección General de Coordinación, Gestión Administrativa y Asuntos Legales
Dirección General de Innovación Social
Subsecretaría de Nuevas Economías
Subsecretaría de Emergencia e Intervención Social
Dirección de Hábitat
Subsecretaría de Familias y Desarrollo Comunitario
Dirección de Personas Mayores

SECRETARÍA DE SALUD

Subsecretaría de Bienestar Integral
Dirección General de Cuidados Integrales
Dirección de Programas de Integración y Planificación Sanitaria
Dirección de Atención Primaria de la Salud

SECRETARÍA DE GOBIERNO

Dirección de Capacitación y Entrenamiento Profesional de Defensa Civil
Dirección de Gestión de Riesgos de Defensa Civil
Dirección General de Transporte
Dirección General de Tránsito y Educación Vial
Dirección de Planificación y Calidad Turística

SEC. DE CIUDAD INTELIGENTE Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

Subdirección de Soporte de Servicios Digitales

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Dirección en Gestión en Nivel Inicial, Primario y de Modalidad Hospitalaria

SECRETARÍA DE ADM. PÚBLICA Y CAPITAL HUMANO

Dirección de Prensa
Adm. General de la Justicia Administrativa Municipal de Faltas
Dirección General de Convivencia y Prevención
Dirección de Guardia Urbana

SECRETARÍA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y JUVENTUD

Dirección General de Innovación y Gestión Participativa

SECRETARIA DE DESARROLLO URBANO

Subsecretaría de Planeamiento

SECRETARIA DE FORTALECIMIENTO VECINAL Y DEPORTES

Instituto Municipal de Vecinalismo
Centros de Participación Comunal

ENTE MUNICIPAL BIOCÓRDOBA

EMEC - Escuela Municipal de Economía Circular
ITEC - Instituto de Transformación Energética Córdoba
Gerencia de Biodiversidad

ENTE MUNICIPAL COYS

TAMSAU

CÓRDOBA ACELERA

ENTE METROPOLITANO

ENTE MUNICIPAL FISCALIZACIÓN Y CONTROL

IPLAMU

CORMECOR

CONCEJO DELIBERANTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

UNIVERSIDAD BLAS PASCAL

CIPPEC (CENTRO DE IMPLEMENTACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA LA EQUIDAD Y EL CRECIMIENTO)

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN

Agosto 2026

Gestión
**Daniel
Passerini**



**Municipalidad
de Córdoba**