

**GUÍA DE
RECOMENDACIONES PARA
TURISTAS ANTE EL
CALOR EXTREMO**

MUNICIPALIDAD DE CÓRDOBA



Municipalidad
de Córdoba

DISFRUTÁ CÓRDOBA. CUIDATE DEL CALOR.

Córdoba tiene mucho para descubrir:

Sus espacios verdes, su patrimonio histórico y cultural, su gastronomía y sus propuestas al aire libre.

En los días de altas temperaturas, adaptar tus actividades y tomar algunas precauciones puede ayudarte a disfrutar la ciudad de manera segura y evitar los efectos del calor extremo.

El calor puede afectar a cualquier persona, aunque las personas mayores, niñas y niños y quienes presentan condiciones de salud preexistentes pueden ser más vulnerables.

Por eso, desde la Municipalidad de Córdoba te compartimos esta guía con recomendaciones simples y prácticas para planificar tu visita, cuidarte durante los días de calor, reconocer las señales de alerta y saber cómo actuar si vos o alguien que te acompaña comienza a sentirse mal.



¿Qué es el calor extremo?

Es un período de temperaturas muy altas sostenidas, por encima de lo habitual para la región y la época del año, que pueden superar 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, determinados valores umbrales que dependen de cada localidad.

Para Córdoba Capital, los valores umbrales calculados por el Observatorio Hidrometeorológico de Córdoba son:

Temperatura máxima: 33,4 °C

Temperatura mínima: 19,5 °C

¿Qué es una alerta por calor?

Es un aviso oficial que indica el nivel de riesgo para la salud asociado a las temperaturas previstas para los próximos días.



¿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.

MANTENTE INFORMADO DURANTE TU ESTADÍA

Durante tu estadía en Córdoba, te recomendamos seguir el canal oficial de WhatsApp de la Municipalidad de Córdoba. Allí podrás recibir alertas, recomendaciones y novedades de interés, especialmente ante situaciones de temperaturas extremas y otros eventos que puedan afectar tu visita.

[Canal oficial de WhatsApp de la Municipalidad de Córdoba](#)

Antes de viajar

- ☐ Consultá el pronóstico y el nivel de alerta por temperaturas extremas.
- ☐ Revisá tu seguro de viaje o cobertura médica y guardá sus datos de contacto.
- ☐ Si tomás medicación habitual, asegurate de llevar la cantidad necesaria para toda tu estadía y consultá a un profesional de la salud cómo conservarla.
- ☐ Armá tu kit para el calor: botella reutilizable, gorra o sombrero, anteojos de sol, protector solar, ropa liviana, holgada y clara.
- ☐ Guardá en tu celular información de emergencia y los datos de tu alojamiento.
- ☐ Si viajas con niñas, niños, personas mayores o personas con enfermedades crónicas, planifica especialmente los momentos de descanso e hidratación.

Durante tu estadía

Siempre que sea posible, reservá las caminatas, recorridos urbanos y actividades al aire libre para las primeras horas de la mañana o después de las 18 hs.

Entre las 10 y las 16 hs., priorizá:

- ☐ Museos y espacios culturales.
- ☐ Cafés y restaurantes.
- ☐ Centros comerciales.
- ☐ Actividades bajo techo.
- ☐ Espacios frescos o climatizados.
- ☐ Lugares donde puedas descansar e hidratarte.



Hidratate con frecuencia:

- ☐ Llevá siempre una botella con agua.
- ☐ Tomá agua frecuentemente, aunque no tengas sed.
- ☐ Identificá los puntos de hidratación disponibles en la ciudad.
- ☐ Los bares, restaurantes y espectáculos públicos deben proveer agua potable gratuita y sin límites, de acuerdo con la normativa vigente.

Disfrutá con cuidado:

- ☐ Hacé pausas frecuentes, especialmente durante recorridos prolongados.
- ☐ Evitá la actividad física intensa durante las horas de mayor temperatura.
- ☐ Preferí comidas livianas.
- ☐ Evitá el alcohol y el exceso de cafeína y azúcar.
- ☐ Refrescá tu cuerpo mojándote la cara, el cuello y los brazos con agua fresca.
- ☐ Si te sentís mal, detené el recorrido, buscá un lugar fresco e hidratate.

Reconocé las señales del calor

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

Ante una emergencia

Si aparecen signos compatibles con un golpe de calor, confusión, pérdida de conciencia, convulsiones o un deterioro importante del estado general:

BUSCÁ ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO.

Números de emergencia:

- **107 – Servicio de Atención Médica (SAT) / Emergencias Médicas**
- **911 – Emergencias**
- **100 – Bomberos**
- **103 – Defensa Civil** (para situaciones de riesgo en la vía pública)



Otra información útil



Alertas y recomendaciones

[Seguí el Canal oficial de WhatsApp de la Municipalidad de Córdoba](#)



Puntos de hidratación

[Mapa de Puntos de Hidratación](#)



Información turística

[Visitá las Oficinas de turismo](#)



Transporte público

[Descargá Tu Bondi para consultar en tiempo real la llegada de los colectivos](#)



Salud

[Tené a mano los datos de tu seguro o cobertura médica e identificá los centros de salud disponibles](#)

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, Cultura y Deportes

Arq. DIEGO EDGARDO PERALTA

Secretario de Desarrollo Urbano

Sr. IGNACIO RAFAEL GEI

Secretario de Ciudad Inteligente y Transformación Digital

Ab. LUCAS CARPIO

Admin. General de la Justicia Administrativa Municipal de Faltas

Dr. ANDRÉS 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

Lic. CONSUELO ALVAREZ

Directora de Planificación y Calidad Turística de la Subsecretaría de Turismo de la Secretaría de Gobierno

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

SECRETARÍA DE DESARROLLO URBANO

Subsecretaría de Planeamiento

SECRETARÍA 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
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

Septiembre 2026

Gestión
**Daniel
Passerini**



**Municipalidad
de Córdoba**