encasodeemergencia.es

CHECKLIST PARA IMPRIMIR

Kit de emergencia para una ola de calor

Agua, protección solar, la casa más fresca y los medicamentos a salvo del calor. Cada elemento lleva el número de la fuente oficial que lo recomienda. Marca lo que ya tienes.

17 elementos en 5 categorías

Personas en casa	Revisado el	Próxima revisión

☐ Marca lo que ya tienes [1] Número de la fuente oficial (lista en la última página) OPCIONAL Consejo nuestro, sin fuente oficial

La casa, más fresca — 4

- ☐ **Persianas bajadas de día y ventanas abiertas de noche** [1]
- ☐ **Cortinas oscuras, toldos o contraventanas** [1]
  Frenan el sol antes de que entre en casa.
- ☐ **Ventilador o aire acondicionado** [1]
  Si no tienes, pasa al menos dos horas al día en un lugar climatizado.
- ☐ **Un lugar fresco cerca de casa** [1, 2]
  Pregunta en tu ayuntamiento por los refugios climáticos.

Agua y comida — 3

- ☐ **Agua a mano para beber a menudo, aunque no tengas sed** [2, 3]
- ☐ **Fruta, verdura y comidas ligeras** [2]
  Ayudan a reponer las sales que se pierden al sudar.
- ☐ **Líquidos siempre en el coche** [1]

Para salir a la calle — 4

- ☐ **Gorra o sombrero** [4]
- ☐ **Gafas de sol homologadas** [4]
  Que filtren al menos el 90 % de la radiación ultravioleta.
- ☐ **Protector solar de factor alto** [4]
  Renuévalo cada dos horas y después de cada baño.
- ☐ **Ropa ligera, holgada y de colores claros** [1, 2]

Salud y medicamentos — 3

- ☐ **Medicamentos guardados en un lugar fresco** [2, 5]
  El calor puede alterar su composición y sus efectos.
- ☐ **Bolsa isotérmica para los que van en nevera** [5]
  Los que se conservan entre 2 y 8 ºC no pueden salir de la nevera.
- ☐ **Habla con tu médico si tomas medicación o tienes una enfermedad crónica** [1, 2]

Personas vulnerables y animales — 3

- ☐ **Llamada o visita diaria a quien viva solo** [1]
  Sobre todo personas mayores o enfermas.
- ☐ **Nunca nadie dentro de un coche cerrado** [2, 6]
  Ni personas ni animales.
- ☐ **Agua fresca para tu mascota y un bebedero para los paseos** [6]

En una emergencia, llama al 112

Sigue siempre las indicaciones de las autoridades. Esta lista no las sustituye.[7]

Guárdalo en un lugar visible

Como recomienda Protección Civil.[7] Nuestra costumbre: revisar caducidades y pilas dos veces al año.

Fuentes oficiales

Los números de la lista remiten a estos documentos: cada elemento lleva la fuente oficial que lo recomienda.

1. **Generalitat de Catalunya · Protección Civil**, «Calor intenso». https://interior.gencat.cat/es/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/riscos_naturals/onada_de_calor/index.html Consultado el 31 de octubre de 2026.
2. **Ministerio de Sanidad**, «Sanidad recuerda a la población la importancia de tomar medidas preventivas para protegerse de las altas temperaturas». https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=6201 Consultado el 28 de octubre de 2026.
3. **Ministerio de Sanidad**, «Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud 2026». https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcesoTemperaturas_2026.pdf Consultado el 28 de octubre de 2026.
4. **Ministerio de Sanidad**, «Protección frente a radiaciones solares». https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/proteccionRadiacionesSolares.pdf Consultado el 31 de octubre de 2026.
5. **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)**, «Medicamentos y calor». https://www.aemps.gob.es/ciudadania/medicamentos-y-calor/ Consultado el 28 de octubre de 2026.
6. **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**, «Guía para cuidar a tu animal de compañía en una ola de calor». https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/derechos-sociales/24.07Guia-ola-de-calor-animales-de-companiaNIPOAcces_1.pdf Consultado el 29 de octubre de 2026.
7. **Protección Civil (Ministerio del Interior)**, «Plan familiar de emergencias». https://ficheros.proteccioncivil.es/unidadesFormativas/Plan_Familiar_Emergencias_Creacion_propia_UnidadPsicologiaDGPCYE.pdf Consultado el 28 de octubre de 2026.

Lista actualizada el 31 de octubre de 2026. Versión en línea, con productos para cada elemento y una comprobación de lo que te falta: **encasodeemergencia.es/kit-emergencia-ola-de-calor/**. Elaborado por encasodeemergencia.es, sin relación con los organismos citados.