

INFOCOMUNITARIA

Arabako ESIko Erizain Komunitarioak
Enfermeras Comunitarias de OSI Araba



6. Buletina. 2026ko Uztaila
Boletín 6. Julio 2026

1

PLAN DE CALOR 2026

PROTÉGETE del CALOR

El calor no afecta por igual a todas las personas. Las personas mayores, los niños y niñas de corta edad, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas son más vulnerables a las altas temperaturas. Si perteneces a alguno de estos grupos:

Recomendaciones

Al aire libre

- No te expongas al sol en las horas centrales del día. Utiliza sombrero, gafas de sol y protector solar.
- Usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- Evita la actividad física intensa en las horas de más calor.

En casa e interiores

- Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar y refrescar las estancias.
- Evita, en las horas más calurosas del día, utilizar electrodomésticos y aparatos que generen calor.
- El uso del ventilador en interiores puede aliviar.
- Conviene refrescarse el cuerpo con agua fresca; sobre todo, manos y cara.

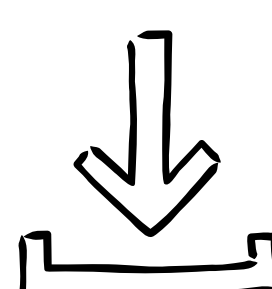
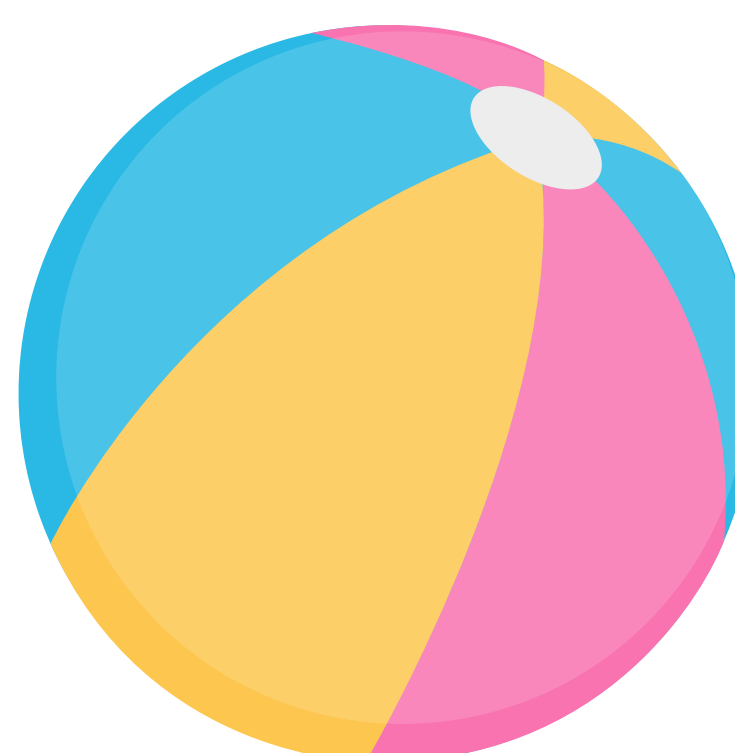
Evita la deshidratación

- Bebe agua y líquidos de manera frecuente, sin esperar a tener sed.
- Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas.
- Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas.
- Evita las comidas grasas y demasiado abundantes.

Si notas debilidad, fatiga, mareos, náuseas, visión borrosa o desmayo, y estos síntomas persisten, consulta con personal sanitario. En casos más graves, avisa inmediatamente al 112.

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA DEPARTAMENTO DE SALUD



¡DESCÁRGATE LA
INFOGRAFÍA AQUÍ!

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_prevenir_efectos_calor_17/es_def/adjuntos/recomendaciones-calor.pdf



ACTIVIDAD FÍSICA en episodios de mucho **CALOR**

Recomendaciones



Predicción meteorológica

Consúltala y adapta tu actividad a la temperatura.
En caso de avisos o alertas por calor, no hagas ejercicio en el exterior.

Horarios

Evita las horas centrales del día y después de comer.
Aprovecha la primera hora de la mañana o la última de la tarde.





Protección solar

Utiliza gorra, gafas y cremas solares.

Vestimenta

Usa prendas claras y transpirables.





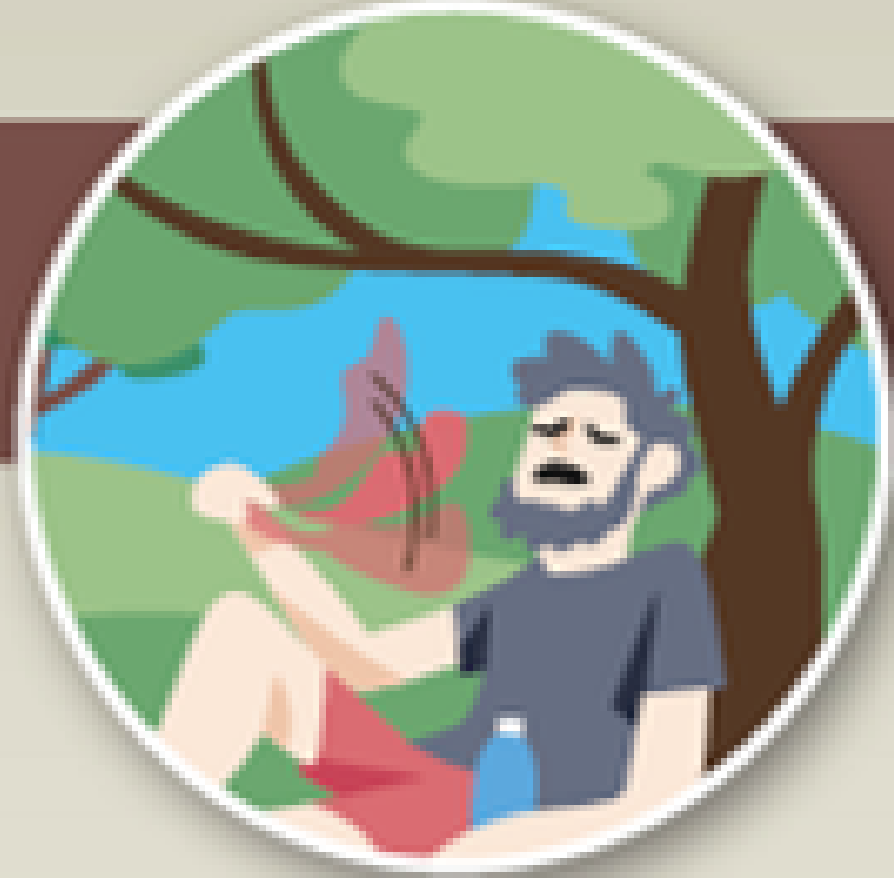
Hidratación

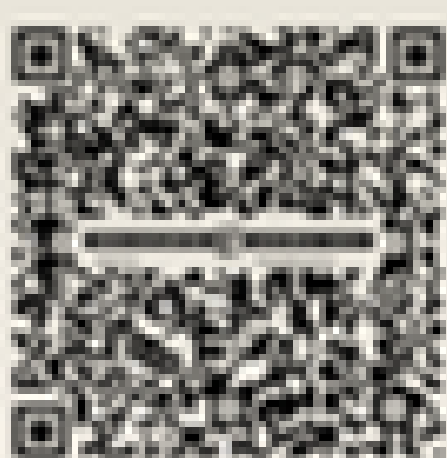
Hidrátate con mayor frecuencia: antes, durante y después de la actividad, incluso sin sentir sed.
Mejor líquidos que aporten sales minerales.

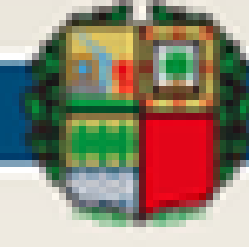
Síntomas

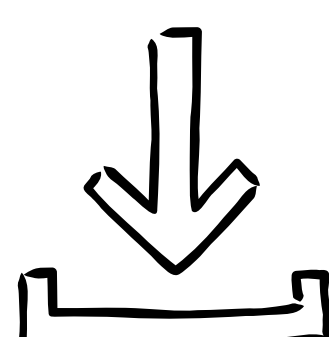
En caso de sentir calambres, debilidad, fatiga, mareos o náuseas, para, hidrátate, refrescate, y descansa en un lugar fresco.

Si los síntomas persisten o se agravan, avisa al 112.





ELISKO JAURLARITZA**GOBIERNO VASCO**
OSASUN SAILA DEPARTAMENTO DE SALUD



**¡DESCÁRGATE LA
INFOGRAFÍA AQUÍ!**

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_prevenir_efectos_calor_17/es_def/adjuntos/actividad-fisica-calor.pdf

2

Hilo de plata

NAGUSILAN

El **Hilo de Plata** es un servicio de acompañamiento telefónico **gratuito** al que todas las **personas mayores en situación de soledad** pueden llamar.



¿Cómo funciona?



ATENCIÓN TELEFÓNICA



- Las personas voluntarias de Nagusilan atienden las llamadas y también llaman a todas las personas mayores que lo deseen.
- Las llamadas son anónimas y confidenciales.

Llama al teléfono 900 713 771 y deja un mensaje en el contestador indicando nombre y teléfono, y le llamarán.

CONTACTO

Horio de atención:

- Lunes a viernes (viernes solo mañanas)
10:30h a 13:00h
15:30h a 17:00h

Correo: hilodeplata@nagusilan.org

Pagina web: www.nagusilan.org

Dirección: C/ Cubo, 1-bajo dcha. 01001, Vitoria – Gasteiz

BEGISARE: ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON BAJA VISIÓN

Población a quien va dirigida: Personas con distrofia hereditaria de la retina, otras enfermedades causantes de baja visión y ceguera.

ACCIÓN SOCIAL Y ATENCIÓN INTEGRAL

- Servicio de orientación
- Cocina accesible
- Apoyo psicológico
- Fomento del ocio
- Salidas a la naturaleza
- Autoconocimiento a través del arte
- Expresión corporal
- Diferentes talleres monográficos
- Ayuda a fomentar autonomía, personas y bienestar social

CIENCIA E INVESTIGACIÓN

- Actualización de los diferentes avances
- Recaudación de fondos para investigación

SENSIBILIZACIÓN SOCIAL

- Charlas en colegios
- Charlas en BIZAN
- Charlas en colegios profesionales de investigación

**CONTACTO**

Teléfono: 644 763 140/ 682 387 067

Correo: araba@begisare.org

Dirección: Calle Pintor Vicente Abreu, 7 bajo, 01008, Vitoria



Población a quién va dirigida: Personas con linfedema, flebedema y lipedema de Álava.

SERVICIOS OFRECIDOS Y PROGRAMA

I

- Acompañamiento a personas afectadas y sus familias
- Bonos de descuento para rehabilitación
- Bono de descuento para atención psicológica
- Talleres
- Actividades deportivas adaptadas
- Grupo de autoayuda
- Retiros
- Sensibilización a la sociedad
- Trabajo en red: formación continua



CONTACTO

Teléfono: 600 555 105

Correo: info@adelprisealava.com

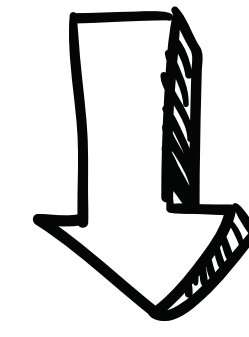
Dirección: Calle Pintor Vicente Abreu, 7 bajo, 01008, Vitoria



5 MEDIDAS PARA PREVENIR ACCIDENTES EN VERANO



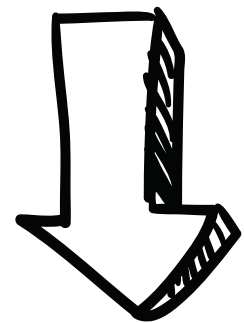
¡DESCÁRGATE LA INFOGRAFÍA AQUÍ!



https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/lesiones/medioAcuatico/docs/Infografia_Disfruta_del_agua_con_seguridad.pdf



¡DESCÁRGATE LA INFOGRAFÍA AQUÍ!



https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/seguridad/pdf/FOLLETO_Guia_familias.pdf



6

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA VIAJES: PREVENCIÓN Y VACUNAS

GUÍA CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS: Nuestra salud también viaja

Antes del viaje:

- Preparando el viaje
- Vacunas obligatorias y recomendadas
- Prevención del paludismo, dengue, Chikungunya y zika
- Gripe, covid, MPROX

Durante el viaje:

- Riesgos relacionados con alimentos y bebidas
- Riesgos relacionados con el entorno
- Higiene personal
- Infecciones de transmisión sexual
- Drogas y viajes

Después del viaje

- Informa a tu equipo sanitario de referencia sobre el viaje realizado.



Más información:



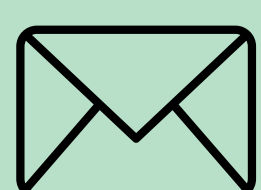
¿DÓNDE ESTÁ SANIDAD EXTERIOR EN VITORIA- GASTEIZ? ¿CÓMO PEDIR CITA?



C/ Olaguibel, nº 1 (Edificio de la Subdelegación del Gobierno en Álava)
01071. Vitoria-Gasteiz



<https://sisaex-vac-cita.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/inicioAction.do>



cvi.alava@correo.gob.es



Telf. 945 759 406 Horario de atención telefónica y presencial:
9:00 a 14:00 h