

NOTA DE PRENSA

ASANEC sitúa a la Enfermería Familiar y Comunitaria en primera línea frente a las olas de calor

- **La sociedad científica recuerda que la mayoría de los problemas de salud provocados por las altas temperaturas son evitables**
- **Hidratarse, evitar las horas centrales del día y reconocer los síntomas de deshidratación o golpe de calor puede salvar vidas**

Andalucía, 29 de julio de 2026. Con la llegada de nuevas olas de calor y el aumento de las temperaturas durante el verano, la Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria (ASANEC) hace un llamamiento a la ciudadanía para extremar las precauciones y adoptar medidas preventivas que reduzcan los riesgos para la salud. La sociedad científica recuerda que el calor intenso no solo provoca malestar, sino que puede desencadenar problemas graves como la deshidratación o el golpe de calor, especialmente entre las personas más vulnerables.

En este contexto, ASANEC pone en valor el trabajo que desarrollan las enfermeras de Familia y Comunitaria, profesionales que desempeñan un papel decisivo en la prevención, la educación sanitaria y el seguimiento de la población con mayor riesgo, tanto desde los centros de salud como en el ámbito comunitario.

Las altas temperaturas afectan a toda la población, aunque el riesgo aumenta de forma considerable en personas mayores, lactantes y niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas, personas con discapacidad o dependencia, trabajadores expuestos al sol y quienes realizan actividad física intensa al aire libre.

María Dolores Ruiz, presidenta de ASANEC, afirma que “la prevención comienza mucho antes de que aparezcan los síntomas. La Enfermería de Familia y Comunitaria trabaja cada día para identificar a las personas con mayor vulnerabilidad, ofrecer recomendaciones adaptadas a cada situación y promover hábitos saludables que eviten complicaciones derivadas del calor”.

Desde el Grupo de Trabajo de Participación Comunitaria de ASANEC, coordinado por José Raúl Dueñas Fuentes, se ha elaborado una infografía con diez medidas básicas para afrontar los días de temperaturas extremas:

1. Beber agua de forma frecuente, incluso sin sensación de sed.
2. Evitar el consumo de alcohol y moderar las bebidas azucaradas o con cafeína.

3. Priorizar una alimentación ligera, rica en frutas y verduras.
4. Permanecer en espacios frescos, ventilados o climatizados.
5. Evitar la exposición directa al sol entre las 12:00 y las 18:00 horas.
6. Utilizar ropa ligera y clara, sombrero, gafas de sol y protector solar.
7. Reducir el ejercicio físico intenso durante las horas de más calor.
8. Mantener la vivienda fresca cerrando persianas durante el día y ventilando por la noche o a primera hora de la mañana.
9. No dejar nunca a menores, personas mayores o animales dentro de vehículos estacionados.
10. Mantener un contacto frecuente con personas que viven solas o presentan mayor vulnerabilidad.

Desde ASANEC recuerdan que las Enfermeras de Familia y Comunitaria desarrollan durante todo el verano una intensa labor preventiva mediante actividades de educación para la salud, seguimiento domiciliario, valoración de situaciones de riesgo y coordinación con otros profesionales sanitarios y recursos comunitarios.

Además, revisan con cada paciente aspectos que pueden incrementar el riesgo frente al calor, como determinados tratamientos farmacológicos, el estado de hidratación, la alimentación, la existencia de enfermedades crónicas o las condiciones de la vivienda, adaptando las recomendaciones a cada caso.

“La prevención no depende únicamente de cada persona. También requiere una comunidad comprometida que cuide de quienes tienen más dificultades para protegerse frente a las altas temperaturas”, subraya Raúl Dueñas Fuentes, coordinador del grupo de trabajo.

El golpe de calor es una urgencia médica

La deshidratación suele aparecer de forma progresiva. Detectar sus primeros síntomas permite actuar antes de que la situación se agrave. Los principales signos de alerta son sed intensa, boca y lengua secas, orina escasa y de color oscuro, cansancio o debilidad, dolor de cabeza, mareos y calambres musculares. Ante estos síntomas, ASANEC recomienda trasladarse a un lugar fresco, beber agua poco a poco, descansar y evitar esfuerzos físicos. Si el malestar persiste o empeora, debe consultarse con un profesional sanitario.

Por su parte, el golpe de calor constituye una emergencia sanitaria que requiere atención inmediata. Entre sus principales síntomas destacan la temperatura corporal muy elevada, confusión, desorientación, alteración del nivel de conciencia, dolor intenso de cabeza, piel muy caliente y enrojecida, náuseas, respiración acelerada, convulsiones o pérdida de conocimiento.

Ante una sospecha de golpe de calor, ASANEC insiste en llamar inmediatamente al 061, trasladar a la persona a un lugar fresco, retirar el exceso de ropa, aplicar agua o paños húmedos sobre la piel y favorecer la ventilación. Si la persona presenta alteración del nivel de conciencia, no debe administrarse ningún líquido por vía oral mientras llegan los servicios de emergencia.

El Grupo de Trabajo de Participación Comunitaria de ASANEC ha elaborado dos infografías divulgativas que resumen de forma visual las principales recomendaciones para prevenir la deshidratación, reconocer los síntomas de alarma y actuar correctamente ante un golpe de calor. La sociedad científica anima a instituciones, ayuntamientos, centros de salud, asociaciones y medios de comunicación a difundir este material para contribuir a proteger la salud de la población durante los episodios de altas temperaturas.

Más información:

Emilia Álvarez / Comunicación ASANEC

Tlfno 696 48 20 43 /Email: asientovip@gmail.com

Sobre ASANEC.

Asanec es la Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria formada por enfermeras y enfermeros de toda la geografía andaluza que, sin ánimo de lucro, trabajan por y para el desarrollo de la profesión. Asanec, como sociedad científica, persigue la mejora de la calidad asistencial en el ámbito comunitario desde la defensa de la sanidad pública, influyendo y dialogando con las Administraciones. Por tanto, trabaja en el ámbito de la prevención de la enfermedad, la promoción de la salud y la educación sanitaria como cimientos de la sociedad. Entre sus fines se encuentra brindar formación e investigación en la práctica de la enfermería para ofrecer cuidados de calidad a la comunidad, así como colaborar con otras sociedades científicas y asociaciones para el mejor desarrollo de la profesión.