



Plan de Acción para la Prevención de los Efectos de las Altas Temperaturas para la Salud en Aragón 2026

El Plan del Calor 2026 presenta una serie de novedades respecto a años anteriores:

- **Se ha actualizado el cálculo de las temperaturas umbrales y este cambio ha supuesto una modificación en la temperatura umbral de cada una de las zonas de meteosalud de Aragón.**

ÍNDICE

ÍNDICE.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MÉTODOS APLICADOS.....	5
2.1 Variables meteorológicas.....	5
2.2 Umbrales por zonas de meteosalud de referencia de impacto en salud por ola de calor epidemiológica.....	6
2.3 Niveles de riesgo para la salud por ola de calor epidemiológica.....	6
3. SISTEMAS DE INFORMACIÓN.....	8
3.1 Vigilancia de las temperaturas.....	8
3.2 Vigilancia de la mortalidad.....	8
4. ACTUACIONES PREVENTIVAS SEGÚN EL NIVEL DE RIESGO.....	9
4.1 Acciones de carácter general: asociadas a los niveles 0 y 1 (verde y amarillo):.....	9
4.2 Acciones asociadas al Nivel 2 (naranja):.....	9
4.3 Acciones asociadas al Nivel 3 (rojo):.....	9
5. ACTUACIONES EN LA POBLACIÓN, RED SOCIOSANITARIA Y PERSONAS MÁS VULNERABLES.....	10
5.1 En la población:.....	10
5.2 En la red socio-sanitaria:.....	10
5.3 Personas más vulnerables:.....	10
6. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE LOS EFECTOS DE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS.....	11
7. BIBLIOGRAFÍA.....	12
ANEXO I. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL EXCESO DE CALOR.....	13
ANEXO II. ZONAS DE METEOSALUD Y SU CORRESPONDENCIA POR COMARCAS.....	15
ANEXO III. ZONAS DE METEOSALUD DIVIDIDAS POR COMARCAS Y MUNICIPIOS.....	16
ANEXO IV. INTERPRETACIÓN DE LOS NIVELES DE RIESGO PARA LA SALUD.....	38

1. INTRODUCCIÓN

Las altas temperaturas se asocian de forma robusta con un aumento de la morbimortalidad, especialmente por causas cardiovasculares y respiratorias por encima de un determinado umbral térmico.

Durante el verano de 2003, las olas de calor en Europa provocaron un notable incremento de la morbilidad y de la mortalidad, por causas en las que el factor de la elevada temperatura fue un desencadenante, poniendo de manifiesto el importante papel de este fenómeno como riesgo para la salud pública.

A fin de evitar episodios como los ocurridos durante ese año, en 2004 se inició el *Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas Sobre la Salud*, con el objetivo de reducir los efectos potenciales asociados a las altas temperaturas durante el periodo estival (Anexo I).

El Plan Nacional [1] establece las acciones previstas para la prevención y control, estructuradas en varios niveles de actuación según el nivel de riesgo alcanzado como consecuencia del incremento de las temperaturas.

Durante las últimas décadas ha aumentado la preocupación por los efectos del “Cambio Climático” que se ha materializado en la Convención Marco de las Naciones Unidas, en el Protocolo de Kyoto y en el acuerdo alcanzado en la cumbre de París (COP21, de diciembre de 2015).

Según los expertos a lo largo del siglo XXI se producirán cambios en el clima, entre los que cabe destacar, a nivel regional europeo:

- Las temperaturas continuarán aumentando a un ritmo superior al global.
- Los eventos extremos cálidos aumentarán su frecuencia, al contrario que los eventos extremos fríos.
- El nivel del mar continuará creciendo a un ritmo similar al global.

Y concretamente en la subregión mediterránea (que engloba toda España excepto Canarias):

- Se prevé un incremento de la aridez y de incendios forestales.
- Se prevé un aumento de las temperaturas extremas, disminución de precipitación y disminución de la cobertura de nieve.

Las últimas evidencias científicas [2][3][4][5][6] refuerzan la idea de que los planes de prevención tienen un efecto real sobre la disminución de la mortalidad asociada a los excesos de temperatura, lo cual unido a la posibilidad de que se repitan veranos excesivamente calurosos en nuestro país, justifica en sí mismo la continuidad del Plan Nacional.

Este es el **vigésimo segundo año** en el que el Ministerio de Sanidad planifica y gestiona el Plan Nacional, al igual que desde la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón, se gestiona el plan autonómico. Tras estos años de actuaciones, es indudable la relevancia de este plan como instrumento de prevención de los efectos de las altas temperaturas sobre la salud.

Con el fin de ajustar al máximo la exposición al calor natural excesivo, así como las indicaciones de alerta para la población, en 2017 se acordó iniciar un “Plan piloto” cuyo ámbito de desagregación geográfico se estableciera basado en zonas de meteosalud. La definición de las zonas de meteosalud se realizó a través de las zonas de predicción meteorológica con similares climatologías de Fenómenos Meteorológicos Adversos (FMA), definidas por la Agencia Estatal de Meteorología [7].

Aragón está dividida en 9 zonas de meteosalud, 3 por provincia (Anexo II y III), con sus correspondientes temperaturas umbral, calculadas por el Instituto Carlos III. Desde 2024 se emplean estas áreas territoriales para el control, seguimiento y alerta de riesgo para la salud por altas temperaturas.

Es importante mencionar que no existe una definición metodológica universalmente aceptada de qué es una ola de calor. Desde una perspectiva climatológica, la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) define ola de calor como un episodio de al menos tres días consecutivos, en que como mínimo el 10% de las estaciones consideradas registran máximas por encima del percentil del 95% de su serie de temperaturas máximas diarias de los meses de julio y agosto del periodo 1971-2000. No obstante, esta definición no contempla los efectos en salud. Por ello, se recurre a la definición de **ola de calor epidemiológica**, entendida como aquel episodio en que las temperaturas se asocian con anomalías de mortalidad, con independencia de la duración. Esta aproximación permite identificar umbrales de riesgo en función del impacto observado en salud, y no exclusivamente por criterios meteorológicos.

La principal ventaja de definir de este modo las olas de calor, radica en su utilidad para las alertas en salud pública, dado que estas se adecúan a la verdadera vulnerabilidad poblacional frente a la exposición ambiental al calor extremo.

El **objetivo** del presente Plan es reducir el impacto de las temperaturas extremas sobre la salud de la población.

La estrategia se basa en las siguientes actuaciones:

- Vigilancia de las temperaturas.
- Vigilancia de la mortalidad.
- Información a la población sobre los efectos del calor excesivo y sobre medidas de protección y prevención.
- Información a los profesionales sanitarios y de los servicios sociales.
- Coordinación con los servicios sociales para la identificación de los grupos de riesgo.
- Coordinación con las administraciones y entidades competentes.

2. MÉTODOS APLICADOS

2.1 Variables meteorológicas

La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) proporciona diariamente las temperaturas máximas esperadas para ese día y las predicciones para los dos días siguientes. Esas temperaturas se proporcionan desagregadas en dos observatorios de referencia poblacional por cada zona de meteosalud.

Se valorarán los niveles de riesgo a partir de los cuales se comunicará a la Comunidad Autónoma afectada, para poner en marcha conjuntamente las medidas previstas en el nivel correspondiente.

La información proporcionada diariamente por el Ministerio de Sanidad, desde el 16 de mayo al 30 de septiembre, será la siguiente:

- Matriz de predicciones objetivas de temperaturas máximas, de las zonas de meteosalud, previstas a 3 días.
- Umbrales de referencia de impacto en salud por ola de calor de las zonas de meteosalud.
- Niveles de riesgo y representación gráfica en el mapa de niveles de riesgo para la salud por ola de calor epidemiológica.

2.2 Umbrales por zonas de meteosalud de referencia de impacto en salud por ola de calor epidemiológica

Las temperaturas umbrales de impacto en la salud (por ola de calor epidemiológica) se han calculado mediante el análisis de la asociación entre series temporales de mortalidad y temperatura a nivel de zona de meteosalud. Estas son zonas determinadas por AEMET con fines de predicción meteorológica con similares climatologías de Fenómenos Meteorológicos Adversos (FMA) y, por tanto, pueden ser consideradas áreas de territorio homogéneas desde un punto de vista climatológico en cuanto al comportamiento de las temperaturas diarias.

La metodología del cálculo se detalla en el Plan Nacional que proporciona los siguientes umbrales para Aragón (Tabla 1).

Tabla 1. Umbrales de referencia de impacto en salud por altas temperaturas (°C), por zona de meteosalud.

ZONA	UMBRAL Tª MÁX (°C)	PERCENTIL
Pirineo Oscense	35,4*	93
Centro de Huesca	36,4	92,8
Sur de Huesca	37,3	92,8
Cinco Villas de Zaragoza	35,8*	90,8
Ibérica Zaragozaana	36,6	94
Ribera del Ebro de Zaragoza	37,9	92,6
Albarracín y Jiloca	35,4	91,7
Gúdar y Maestrazgo	36,2*	96,3
Bajo Aragón de Teruel	39,7	98,4

* Temperatura calculada en base al percentil provincial de la serie de temperaturas analizada.

2.3 Niveles de riesgo para la salud por ola de calor epidemiológica

El nivel de riesgo proporcionado por el Ministerio de Sanidad cuantifica el índice de las olas de calor epidemiológica como el número de grados en que se excede el umbral de temperatura, según las previsiones de AEMET en los observatorios de referencia establecidos para cada día y los dos futuros días consecutivos.

El criterio para asignar niveles de riesgo para la salud se asienta en un algoritmo de decisión basado en:

- La diferencia de temperatura máxima prevista y la temperatura umbral (solo cuando la temperatura máxima prevista sea mayor a la temperatura umbral establecida), con una persistencia en el tiempo de 3 días.
- El valor resultante se multiplicará por un “factor de riesgo” que variará en función del área de desagregación geográfica.
- Finalmente se suma el valor resultante de los tres días y el resultado obtenido decidirá el nivel de riesgo.

Para este año el factor de riesgo será 1 para todos los días y todas las zonas de meteosalud. Este factor se modificará en años futuros adaptándolo a las circunstancias de cada territorio.

Ecuación 1. Algoritmo de decisión de niveles de alerta

$$((T_{\text{máxima Día1}} - T_{\text{umbral}}) * \text{Factor riesgo Día1}) + ((T_{\text{máxima Día2}} - T_{\text{umbral}}) * \text{Factor riesgo Día2}) + ((T_{\text{máxima Día3}} - T_{\text{umbral}}) * \text{Factor riesgo Día3}))$$

La asignación de los niveles de riesgo para la salud (Tabla 2) se realiza utilizando los siguientes criterios en función del valor obtenido en el algoritmo de decisión:

- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es 0, el índice es “0”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 0**” o de ausencia de riesgo, y se representa con el **color verde**.
- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 0 e inferior o igual a 3,5 el índice es “1”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 1**” o de bajo riesgo, y se representa con el **color amarillo**.
- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 3,5 e inferior o igual a 7 el índice es “2”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 2**” o de riesgo medio, y se representa con el **color naranja**.
- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 7, el índice es “3”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 3**” o de alto riesgo, y se representa con el **color rojo**.

Tabla 2. Definición de niveles de riesgo para la salud por altas temperaturas

Nivel de Riesgo	Denominación	Índice
0	Ausencia de riesgo	0
1	Bajo riesgo	1
2	Riesgo medio	2
3	Alto riesgo	3

La interpretación de los niveles de riesgo para la salud se puede encontrar en el Anexo IV.

3. SISTEMAS DE INFORMACIÓN

Los sistemas de vigilancia de salud utilizados en Aragón para conocer el impacto que tiene la temperatura sobre la salud de la población son:

3.1 Vigilancia de las temperaturas

Se recogen diariamente los siguientes datos suministrados por el Ministerio de Sanidad:

- La temperatura máxima previstas para el día en curso y los 2 siguientes por zonas de meteosalud.
- El nivel de alerta para el día en curso por zona de meteosalud.

3.2 Vigilancia de la mortalidad

3.2.1 Vigilancia semanal de la mortalidad

El número de defunciones por todas las causas en Aragón, se obtiene de los registros civiles informatizados del Ministerio de Justicia en el territorio de la Comunidad Autónoma de Aragón, a través del Sistema de Monitorización de la Mortalidad diaria (MoMo), del Instituto de Salud Carlos III. Este sistema, aunque no aporta información sobre las causas de defunción, permite conocer la fecha de defunción, el número de defunciones, sexo, edad de los fallecidos y lugar del fallecimiento, lo que hace posible detectar excesos de mortalidad de forma muy oportuna.

Se calcula un corredor endémico con los datos de los últimos 7 años de las defunciones en todas las edades y para los mayores de 64 años, por semana epidemiológica en cada provincia.

[Enlace a vigilancia semanal de la mortalidad en Aragón](#)

3.2.2 Fallecimientos por golpe de calor

De manera complementaria se realiza un seguimiento de la información sobre mortalidad por golpe de calor. De esta manera, cuando se produzca un fallecimiento asociado a la exposición a la ola de calor epidemiológica, las autoridades sanitarias de la Dirección General de Salud Pública, deberán cumplimentar la información recogida en el Anexo II del Plan Nacional y remitirla a la Subdirección General de Sanidad Ambiental y Salud Laboral del Ministerio de Sanidad.

3.2.3 Monitorización de la mortalidad diaria (MoMo) e Índice Kairós

En el marco del Plan Nacional, la monitorización de la mortalidad diaria es complementaria a la información meteorológica. MoMo ofrece diariamente estimaciones de exceso de mortalidad atribuible a la temperatura, por provincia, edad y sexo.

https://momo.isciii.es/panel_momo/
<http://momo.isciii.es/kairos/>

4. ACTUACIONES PREVENTIVAS SEGÚN EL NIVEL DE RIESGO

4.1 Acciones de carácter general: asociadas a los niveles 0 y 1 (verde y amarillo):

- Comunicar a las personas e instituciones de referencia el inicio del plan el día 16 de mayo.
- Vigilancia de la mortalidad general y defunciones atribuidas a exposición al calor natural excesivo.
- Puesta en marcha de los programas de actuación por parte de los servicios sociales.
- Información a la población sobre la existencia del Plan, grupos de riesgo y significado de los niveles.
- Información a grupos vulnerables y profesionales sanitarios de asistencia hospitalaria, atención primaria y servicios sociales. Difusión de protocolos de actuación e identificación de grupos sociales más vulnerables.
- Actualización de censos de grupos sociales más vulnerables.
- Mantenimiento del directorio de personas e instituciones de referencia.
- Coordinación con las personas e instituciones de referencia implicadas.
- Seguimiento de la información generada.
- Implementación del Sistema de Información y Vigilancia de la mortalidad relacionada con el calor.
- Elaboración de evaluaciones a mitad y final de periodo del impacto sobre la mortalidad.

4.2 Acciones asociadas al Nivel 2 (naranja):

- Comunicación inmediata y distribución diaria mientras dure la alerta, por vía electrónica y telemática (SMS) desde el Ministerio a las personas responsables en Aragón, de las previsiones de temperaturas (sistemas de información) y a su vez estos responsables comunicarán a los organismos de referencia de la comunidad autónoma.
- Valorar la adopción de medidas adicionales de información de carácter general o dirigida a colectivos específicos.
- Intensificación de la información sobre el significado del nivel, y de la emisión de consejos a la población de riesgo.

4.3 Acciones asociadas al Nivel 3 (rojo):

- Comunicación inmediata y distribución diaria mientras dure la alerta, por vía electrónica y telemática (SMS) desde el Ministerio a las personas responsables en Aragón, de las previsiones de temperaturas (sistemas de información) y a su vez estos responsables comunicarán a los organismos de referencia de la comunidad autónoma.
- Reforzar las medidas del nivel 2.
- Intensificación de la información sobre el significado del nivel, y de la emisión de consejos a la población de riesgo.
- Valoración por el centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES) y responsables en Aragón, del estado de la situación.

5. ACTUACIONES EN LA POBLACIÓN, RED SOCIO-SANITARIA Y PERSONAS MÁS VULNERABLES

Las actuaciones se pueden dividir en las previas al verano, de preparación ante una posible ola de calor, y las que se produzcan durante el verano en respuesta ante una situación extraordinaria que exija fortalecer la capacidad de respuesta de los servicios asistenciales y sociales. Dada la especial afectación en mayores de 65 años y especialmente con problemas sociales (aislamiento) y de salud (enfermedades crónicas), es imprescindible hacer hincapié en todos los servicios que les atiendan.

Las instituciones y organizaciones objeto de actuación serían:

- Red hospitalaria pública y privada, tanto hospitales generales como de atención socio-sanitaria.
- Red de atención primaria, con especial atención al programa de atención a personas mayores.
- Residencias y centros de día públicos (IASS) y privadas.
- Servicios sociales de base.
- Organizaciones de consumidores
- Otras organizaciones.

Para ello es necesario un papel coordinador de la Dirección General de Salud Pública recogiendo datos y enviando la información relevante además de actuar como nexo entre las distintas instituciones y organismos (Ministerio de Sanidad, Agencia Estatal de Meteorología, Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Servicio Aragonés de Salud, organizaciones ciudadanas, ayuntamientos y otros).

5.1 En la población:

- Campañas de información en los medios de comunicación al comenzar el período de vigilancia.
- Distribución de folletos informativos.
- Fomento de la solidaridad y la prevención en el entorno familiar, vecinal y comunitario, especialmente para la atención de las personas enfermas y necesitadas.
- Fomento y promoción del voluntariado y de sensibilización ciudadana.
- Teléfonos de contacto de 24 horas (emergencias: 112, urgencias sanitarias: 061 y atención de Cruz Roja 902 22 22 92, etc.).

5.2 En la red socio-sanitaria:

- Información sobre la previsión de temperaturas.
- Activación de alerta ante nivel 1 o superior, previsión de atención a pacientes con problemas de salud por temperaturas excesivas.
- Actuaciones en atención primaria y red hospitalaria para identificar personas vulnerables.
- Puesta en marcha de sistemas de información.
- Refuerzo en su caso de dotación y organización de los servicios de urgencia.

5.3 Personas más vulnerables:

- Red de servicios municipales: identificación de población diana, contacto a través de los centros sociales, servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia.
- Información y distribución de materiales.

6. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE LOS EFECTOS DE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS

Se trata de hacer llegar a la población más susceptible, a través de las instituciones y organizaciones que les prestan atención, una información básica sobre los efectos nocivos del exceso de calor y las medidas de protección que deben adoptarse. En la Dirección General de Salud Pública de Aragón se dispone de los siguientes materiales:

- La información básica sobre efectos nocivos del calor y medidas de protección, disponible en el Anexo I y en la página web de salud pública (página del Gobierno de Aragón) <https://www.aragon.es/documents/d/guest/infografia-medidas-calor-pdf>
- Programa Sol Sano: <https://www.aragon.es/-/solsano-3> Desde 2001 se desarrolla un programa dirigido a niños en educación primaria, sobre los efectos del sol y la forma de conducirse al aire libre en verano, ante la exposición solar.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Plan Nacional de Actuaciones Preventivas frente a los excesos de temperatura sobre la salud para 2026.
https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcesoTemperaturas_2026.pdf
2. Díaz J, et al., 2018. Time trend in the impact of heat wave on daily mortality in Spain for a period of over thirty years (1983-2013). *Environment International* 166 10-17.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29635092/>
3. S. Martínez G, et al., 2019. Heat-health action plans in Europe: Challenges ahead and how to tackle them. *Environmental Research*, Volume 176, 108548. Disponible en:
<https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.108548>
4. Linares C, et al., 2020. Impacts of climate change on the public health of the Mediterranean Basin population - Current situation, projections, preparedness and adaptation. *Environ Res.* 2020 Mar; 182:109107. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.109107>
5. Follos Pliego F, et al., 2020. Evolución de la temperatura de mínima mortalidad en Madrid y Sevilla en el periodo 1983-2018. *Rev. salud ambient.* 2020; 20(1):14-20. Disponible en:
<https://ojs.diffundit.com/index.php/rsa/article/view/1058/955>
6. World Health Organization, 2021. Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention. ISBN 978 92 890 5540 6. Disponible en:
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/publications/2021/heat-and-health-in-the-who-european-region-updated-evidence-for-effective-prevention-2021>
7. Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), 2017. Detalle de Municipios por Zonas Meteorológicas.
http://www.aemet.es/documentos/es/eltiempo/prediccion/avisos/plan_me_teoalerta/detalle_municipios_zonas_meteorologicas.pdf
8. Centro Nacional de Epidemiología. Ciber de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP). Instituto de Salud Carlos III, 2019. Informe MOMOCalor. Estimaciones de la mortalidad atribuible al exceso de temperatura en España 1 de junio a 15 de septiembre de 2018. Disponible en:
https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/VigilanciaSaludPublicaRENAVE/EnfermedadesTransmisibles/MoMo/Documents/Informe_momo_verano_2018_201812010.pdf
9. López-Bueno, JA, Alonso, P., Navas-Martín, M.Á. et al. Determinación de las temperaturas de definición de ola de calor en España a nivel isoclimático: tendencia temporal de la duración e intensidad de las olas de calor a lo largo de la década 2009-2018. *Environ Sci Eur* 36 , 83 (2024).
<https://doi.org/10.1186/s12302-024-00917-6>
10. Carmona Alférez, R., et al. 2016. Temperaturas umbrales de disparo de la mortalidad atribuible al frío en España en el periodo 2000-2009. Comparación con la mortalidad atribuible al calor. Instituto de Salud Carlos III, Escuela Nacional de Sanidad. Disponible en:
<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=10/03/2016-db8fa07be3>
11. Linares Gil, C., et al. 2024. Determinación de umbrales de mortalidad por ola de calor según regiones isoclimáticas en España. Instituto de Salud Carlos III, Escuela Nacional de Sanidad. Disponible en: <https://repisalud.isciii.es/handle/20.500.12105/17386>

ANEXO I. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL EXCESO DE CALOR

QUIÉNES TIENEN RIESGO DE SUFRIR PROBLEMAS POR EL CALOR

TODOS/AS SOMOS SUSCEPTIBLES DE SUFRIR TRASTORNOS ANTE EL EXCESO DE CALOR, aunque hay grupos de personas que presentan mayor riesgo y deben estar especialmente protegidas, como son:

- Personas mayores de 65 años.
- Menores de 5 años y sobre todo los bebés.
- Personas que lleven a cabo una actividad que requiere mucho esfuerzo físico.
- Personas que presentan enfermedades previas, especialmente las que sufren del corazón, de alta presión sanguínea, problemas intestinales u obesidad.
- Personas que toman algún tipo de medicación de forma crónica o que consumen una cantidad excesiva de alcohol.
- Personas con trastornos mentales, de memoria, dificultades de comprensión, de orientación o poca autonomía en la vida cotidiana.

EN POCO TIEMPO LAS ALTAS TEMPERATURAS PUEDEN SUPONER UN RIESGO PARA LA SALUD.

QUÉ HACER EN LOS DÍAS DE CALOR

La mejor forma de protegerse durante los días de mucho calor es usar el sentido común y los sistemas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para protegerse de los rigores del verano.

PROTEJA EL HOGAR

- Durante el día, mantenga las ventanas y persianas cerradas para proteger la vivienda del calor
- Aproveche a ventilar su casa por la noche, cuando las temperaturas han descendido.
- El uso de ventiladores puede aliviar hasta cierto punto los efectos del calor, pero no implican un descenso de la temperatura. Para ello puede ser necesario, en su caso, la utilización de aparatos de refrigeración.

CUIDADOS PERSONALES

- Beba mucha agua sin esperar a tener sed. Evite todo tipo de bebidas alcohólicas.
- Si usted está tomando de forma crónica alguna medicación, consulte con su médico/a; le recomendará la cantidad de líquidos que puede beber al día de acuerdo con su edad y su estado.
- Evite las comidas calientes o pesadas. Recuerde la dieta tradicional de verano basada en platos fríos, ensaladas y frutas.
- Use ropa apropiada: ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón, evitando la ropa sintética. Utilice sombrero o gorra para protegerse del sol.
- Use protección para los rayos solares. Unos 30 minutos antes de salir al sol aplíquese crema protectora con Factor de Protección mayor de 15 y repita la operación a menudo.

PRECAUCIONES EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS

- No es recomendable realizar actividades que exijan esfuerzo físico importante cuando está haciendo mucho calor. Si es necesario, realice una hidratación previa al ejercicio y beba de 2 a 4 vasos de agua fresca cada hora. Las bebidas que contienen sales minerales pueden ayudar a reponer lo que se pierden con el sudor (cuidando que no existan contraindicaciones médicas). Si se siente cansado/a o se marea, interrumpa su actividad y trate de ir a un lugar fresco o con sombra.
- Planee las actividades en la mañana o en el atardecer cuando las temperaturas no son tan altas.
- No deje a niños/as, personas mayores o animales en coches con las ventanas cerradas.

CUIDE A LAS PERSONAS MAYORES Y NIÑOS/AS

- Si se encuentran a su cargo personas mayores, vigile estrechamente su situación física, animándoles a beber líquidos, aunque no manifiesten sed, supervisando la aparición de algún posible síntoma de deshidratación.
- Preste atención a los familiares mayores que vivan solos.
- Cuide que los niños/as no realicen ejercicios o juegos expuestos al sol en las horas punta de calor.
- Si usted vive sólo/a, trate de mantener contacto periódico con vecinos/as o familiares.

¿QUÉ SINTOMAS PUEDEN APARECER POR EXCESO DE CALOR?

El exceso de calor puede ser debido a una exposición muy intensa y corta o a una exposición mantenida, aunque de menos intensidad.

Los primeros indicios del exceso de calor son:

- Calambres
- irritación de la piel o quemaduras
- agotamiento
- temperatura elevada

QUÉ HACER:

Busque refugio en la sombra o en un lugar con aire acondicionado. Tome una bebida no alcohólica fresca, descanse, tome un baño o una ducha con agua fresca, póngase ropa ligera.

Si aparecen síntomas de gravedad como son:

- temperatura muy elevada
- dolor de cabeza
- vómitos
- pérdida de consciencia

QUÉ HACER:

Trate de conseguir asistencia médica lo antes posible, por los procedimientos habituales (acudir a un servicio de urgencias, teléfonos de emergencia 061 y 112).

ANEXO II. ZONAS DE METEOSALUD Y SU CORRESPONDENCIA POR COMARCAS



Zonas Meteosalud									
Comarcas	Pirineo Oscense	Centro de Huesca	Sur de Huesca	Cinco Villas de Zaragoza	Ribera del Ebro de Zaragoza	Ibérica Zaragozana	Bajo Aragón de Teruel	Albarracín y Jiloca	Gúdar y Maestrazgo
	La Jacetania	Hoya de Huesca	Los Monegros	Cinco Villas de Zaragoza	Ribera Alta del Ebro	Tarazona y el Moncayo	Bajo Martín	Jiloca	Cuencas Mineras
	Alto Gallego	Somontano de Barbastro	Cinca Medio		Zaragoza	Campo de Borja	Andorra-Sierra de Arcos	Comunidad de Teruel	Maestrazgo
	Sobrarbe		La Litera		Ribera Baja del Ebro	Valdejalón	Bajo Aragón	Sierra de Albarracín	Gúdar-Javalambre
	Ribagorza		Bajo Cinca		Bajo Aragón-Caspe	Campo de Belchite	Matarraña		
						Campo de Cariñena			
						Comunidad de Calatayud			
						Campo de Daroca			
						Aranda			

ANEXO III. ZONAS DE METEOSALUD DIVIDIDAS POR COMARCAS Y MUNICIPIOS

Zonas de Meteosalud por Comarcas y Municipios					
Zonas Meteosalud	Comarca	Código Municipio	Municipio	Código Provincia	Provincia
Pirineo Oscense	La Jacetania	22006	Aísa	22	Huesca
		22028	Ansó	22	Huesca
		22032	Aragüés del Puerto	22	Huesca
		22044	Bailo	22	Huesca
		22068	Borau	22	Huesca
		22076	Canal de Berdún	22	Huesca
		22078	Canfranc	22	Huesca
		22086	Castiello de Jaca	22	Huesca
		22106	Fago	22	Huesca
		22130	Jaca	22	Huesca
		22131	Jasa	22	Huesca
		22208	Santa Cilia	22	Huesca
		22209	Santa Cruz de la Serós	22	Huesca
		22250	Villanúa	22	Huesca
		22901	Valle de Hecho	22	Huesca
		22902	Puente la Reina de Jaca	22	Huesca
		50035	Artieda	50	Zaragoza
		50168	Mianos	50	Zaragoza
		50232	Salvatierra de Esca	50	Zaragoza
		50245	Sigüés	50	Zaragoza
Pirineo Oscense	Alto Gállego	22059	Biescas	22	Huesca
		22072	Caldearenas	22	Huesca
		22122	Hoz de Jaca	22	Huesca
		22170	Panticosa	22	Huesca
		22199	Sabiñánigo	22	Huesca
		22204	Sallent de Gállego	22	Huesca
		22252	Yebra de Basa	22	Huesca
		22253	Yésero	22	Huesca
Pirineo Oscense	Sobrarbe	22002	Abizanda	22	Huesca
		22051	Bárcabo	22	Huesca

		22057	Bielsa	22	Huesca
		22066	Boltaña	22	Huesca
		22069	Broto	22	Huesca
		22107	Fanlo	22	Huesca
		22109	Fiscal	22	Huesca
		22113	Fueva (La)	22	Huesca
		22114	Gistaín	22	Huesca
		22133	Labuerda	22	Huesca
		22144	Laspuña	22	Huesca
		22168	Palo	22	Huesca
		22182	Plan	22	Huesca
		22189	Puértolas	22	Huesca
		22190	Pueyo de Araguás (El)	22	Huesca
		22207	San Juan de Plan	22	Huesca
		22227	Tella-Sin	22	Huesca
		22230	Torla-Ordesa	22	Huesca
		22907	Aínsa-Sobrarbe	22	Huesca
Pirineo Oscense	Ribagorza	22035	Arén	22	Huesca
		22053	Benabarre	22	Huesca
		22054	Benasque	22	Huesca
		22062	Bisaurri	22	Huesca
		22067	Bonansa	22	Huesca
		22074	Campo	22	Huesca
		22080	Capella	22	Huesca
		22084	Castejón de Sos	22	Huesca
		22087	Castigaleu	22	Huesca
		22095	Chía	22	Huesca
		22105	Estopiñán del Castillo	22	Huesca
		22111	Foradada del Toscar	22	Huesca
		22117	Graus	22	Huesca
		22129	Isábena	22	Huesca
		22142	Lascuarre	22	Huesca
		22143	Laspaules	22	Huesca
		22155	Monesma y Cajigar	22	Huesca
22157	Montanuy	22	Huesca		
22177	Perarrúa	22	Huesca		
22187	Puebla de Castro (La)	22	Huesca		

		22188	Puente de Montañana	22	Huesca
		22200	Sahún	22	Huesca
		22212	Santaliestra y San Quílez	22	Huesca
		22214	Secastilla	22	Huesca
		22215	Seira	22	Huesca
		22221	Sesué	22	Huesca
		22223	Sopeira	22	Huesca
		22229	Tolva	22	Huesca
		22233	Torre la Ribera	22	Huesca
		22243	Valle de Bardají	22	Huesca
		22244	Valle de Lierp	22	Huesca
		22246	Beranuy	22	Huesca
		22247	Viacamp y Litera	22	Huesca
		22249	Villanova	22	Huesca
Cinco Villas	Cinco Villas	50033	Ardisa	50	Zaragoza
		50036	Asín	50	Zaragoza
		50041	Bagüés	50	Zaragoza
		50051	Biota	50	Zaragoza
		50077	Castejón de Valdejasa	50	Zaragoza
		50078	Castiliscar	50	Zaragoza
		50095	Ejea de los Caballeros	50	Zaragoza
		50100	Erla	50	Zaragoza
		50109	Frago (El)	50	Zaragoza
		50128	Isuerre	50	Zaragoza
		50135	Layana	50	Zaragoza
		50142	Lobera de Onsella	50	Zaragoza
		50144	Longás	50	Zaragoza
		50148	Luesia	50	Zaragoza
		50151	Luna	50	Zaragoza
		50186	Navardún	50	Zaragoza
		50197	Orés	50	Zaragoza
		50205	Pedrosas (Las)	50	Zaragoza
		50207	Piedratajada	50	Zaragoza
		50210	Pintanos (Los)	50	Zaragoza
50220	Puendeluna	50	Zaragoza		
50230	Sádaba	50	Zaragoza		
50244	Sierra de Luna	50	Zaragoza		

		50248	Sos del Rey Católico	50	Zaragoza
		50252	Tauste	50	Zaragoza
		50267	Uncastillo	50	Zaragoza
		50268	Undués de Lerda	50	Zaragoza
		50270	Urriés	50	Zaragoza
		50276	Valpalmas	50	Zaragoza
		50901	Biel	50	Zaragoza
		50902	Marracos	50	Zaragoza
Centro de Huesca	Hoya de Huesca / Plana de Uesca	22004	Agüero	22	Huesca
		22011	Albero Alto	22	Huesca
		22014	Alcalá de Gurrea	22	Huesca
		22015	Alcalá del Obispo	22	Huesca
		22019	Alerre	22	Huesca
		22021	Almudévar	22	Huesca
		22027	Angüés	22	Huesca
		22029	Antillón	22	Huesca
		22036	Argavieso	22	Huesca
		22037	Arguis	22	Huesca
		22039	Ayerbe	22	Huesca
		22047	Banastás	22	Huesca
		22063	Biscarrués	22	Huesca
		22064	Blecua y Torres	22	Huesca
		22081	Casbas de Huesca	22	Huesca
		22096	Chimillas	22	Huesca
		22119	Gurrea de Gállego	22	Huesca
		22125	Huesca	22	Huesca
		22126	Ibieca	22	Huesca
		22127	Igriés	22	Huesca
		22149	Loarre	22	Huesca
		22150	Loporzano	22	Huesca
		22151	Loscorrales	22	Huesca
		22156	Monflorite-Lascasas	22	Huesca
22162	Novalés	22	Huesca		

		22163	Nueno	22	Huesca
		22173	Peñas de Riglos (Las)	22	Huesca
		22178	Pertusa	22	Huesca
		22181	Piracés	22	Huesca
		22195	Quicena	22	Huesca
		22203	Salillas	22	Huesca
		22220	Sesa	22	Huesca
		22222	Siétamo	22	Huesca
		22228	Tierz	22	Huesca
		22239	Tramaced	22	Huesca
		22248	Vicién	22	Huesca
		22904	Sotonera (La)	22	Huesca
		22905	Lupiñén-Ortilla	22	Huesca
		50185	Murillo de Gállego	50	Zaragoza
		50238	Santa Eulalia de Gállego	50	Zaragoza
Centro de Huesca	Somontano de Barbastro	22001	Abiego	22	Huesca
		22003	Adahuesca	22	Huesca
		22024	Alquézar	22	Huesca
		22041	Azara	22	Huesca
		22042	Azlor	22	Huesca
		22048	Barbastro	22	Huesca
		22050	Barbuñales	22	Huesca
		22055	Berbegal	22	Huesca
		22058	Bierge	22	Huesca
		22082	Castejón del Puente	22	Huesca
		22088	Castillazuelo	22	Huesca
		22090	Colungo	22	Huesca
		22102	Estada	22	Huesca
		22103	Estadilla	22	Huesca
		22115	Grado (El)	22	Huesca
22128	Ilche	22	Huesca		
22135	Laluenga	22	Huesca		
22139	Laperdiguera	22	Huesca		

		22141	Lascellas-Ponzano	22	Huesca
		22160	Naval	22	Huesca
		22164	Olvena	22	Huesca
		22174	Peralta de Alcofea	22	Huesca
		22176	Peraltilla	22	Huesca
		22186	Pozán de Vero	22	Huesca
		22201	Salas Altas	22	Huesca
		22202	Salas Bajas	22	Huesca
		22235	Torres de Alcanadre	22	Huesca
		22906	Santa María de Dulcis	22	Huesca
		22908	Hoz y Costeán	22	Huesca
Sur de Huesca	Cinca Medio	22007	Albalate de Cinca	22	Huesca
		22017	Alcolea de Cinca	22	Huesca
		22020	Alfántega	22	Huesca
		22022	Almunia de San Juan	22	Huesca
		22060	Binaced	22	Huesca
		22110	Fonz	22	Huesca
		22158	Monzón	22	Huesca
		22193	Pueyo de Santa Cruz	22	Huesca
		22903	San Miguel del Cinca	22	Huesca
Sur de Huesca	La Litera / La Llitera	22009	Albelda	22	Huesca
		22016	Alcampell	22	Huesca
		22025	Altorricón	22	Huesca
		22040	Azanuy-Alins	22	Huesca
		22043	Baells	22	Huesca
		22045	Baldellou	22	Huesca
		22061	Binéfar	22	Huesca
		22075	Camporrells	22	Huesca
		22089	Castillonroy	22	Huesca
		22099	Esplús	22	Huesca
		22175	Peralta de Calasanz	22	Huesca
		22205	San Esteban de Litera	22	Huesca

		22225	Tamarite de Litera	22	Huesca
		22909	Vencillón	22	Huesca
Sur de Huesca	Los Monegros	22008	Albalatillo	22	Huesca
		22012	Albero Bajo	22	Huesca
		22013	Alberuela de Tubo	22	Huesca
		22018	Alcubierre	22	Huesca
		22023	Almuniente	22	Huesca
		22049	Barbués	22	Huesca
		22079	Capdesaso	22	Huesca
		22083	Castejón de Monegros	22	Huesca
		22085	Castelflorite	22	Huesca
		22116	Grañén	22	Huesca
		22124	Huerto	22	Huesca
		22136	Lalueza	22	Huesca
		22137	Lanaja	22	Huesca
		22172	Peñalba	22	Huesca
		22184	Poleñino	22	Huesca
		22197	Robres	22	Huesca
		22206	Sangarrén	22	Huesca
		22213	Sariñena	22	Huesca
		22217	Sena	22	Huesca
		22218	Senés de Alcubierre	22	Huesca
		22226	Tardienta	22	Huesca
		22232	Torralba de Aragón	22	Huesca
		22236	Torres de Barbués	22	Huesca
		22242	Valfarta	22	Huesca
		22251	Villanueva de Sigena	22	Huesca
		50022	Almolda (La)	50	Zaragoza
		50059	Bujaraloz	50	Zaragoza
		50104	Farlete	50	Zaragoza
		50137	Leciñena	50	Zaragoza
		50170	Monegrillo	50	Zaragoza
		50206	Perdiguera	50	Zaragoza
		Sur de Huesca		22046	Ballobar

	Bajo Cinca / Baix Cinca	22052	Belver de Cinca	22	Huesca		
		22077	Candasnos	22	Huesca		
		22094	Chalamera	22	Huesca		
		22112	Fraga	22	Huesca		
		22165	Ontiñena	22	Huesca		
		22167	Osso de Cinca	22	Huesca		
		22234	Torrente de Cinca	22	Huesca		
		22245	Velilla de Cinca	22	Huesca		
		22254	Zaidín	22	Huesca		
		50165	Mequinenza	50	Zaragoza		
		Ibérica Zaragozana	Tarazona y el Moncayo	50014	Alcalá de Moncayo	50	Zaragoza
50030	Añón de Moncayo			50	Zaragoza		
50063	Buste (El)			50	Zaragoza		
50106	Fayos (Los)			50	Zaragoza		
50122	Grisel			50	Zaragoza		
50140	Litago			50	Zaragoza		
50141	Lituénigo			50	Zaragoza		
50157	Malón			50	Zaragoza		
50190	Novallas			50	Zaragoza		
50234	San Martín de la Virgen de Moncayo			50	Zaragoza		
50237	Santa Cruz de Moncayo			50	Zaragoza		
50251	Tarazona			50	Zaragoza		
50261	Torrellas			50	Zaragoza		
50265	Trasmoz			50	Zaragoza		
50280	Vera de Moncayo			50	Zaragoza		
50281	Vierlas			50	Zaragoza		
Ibérica Zaragozana	Campo de Borja			50003	Agón	50	Zaragoza
				50006	Ainzón	50	Zaragoza
		50010	Alberite de San Juan	50	Zaragoza		
		50011	Albeta	50	Zaragoza		

		50027	Ambel	50	Zaragoza
		50052	Bisimbre	50	Zaragoza
		50055	Borja	50	Zaragoza
		50060	Bulbunte	50	Zaragoza
		50061	Bureta	50	Zaragoza
		50111	Fréscano	50	Zaragoza
		50113	Fuendejalón	50	Zaragoza
		50153	Magallón	50	Zaragoza
		50156	Maleján	50	Zaragoza
		50160	Mallén	50	Zaragoza
		50191	Novillas	50	Zaragoza
		50216	Pozuelo de Aragón	50	Zaragoza
		50249	Tabuena	50	Zaragoza
		50250	Talamantes	50	Zaragoza
		Ibérica Zaragozana	Aranda	50031	Aranda de Moncayo
50057	Brea de Aragón			50	Zaragoza
50069	Calcena			50	Zaragoza
50121	Gotor			50	Zaragoza
50126	Illueca			50	Zaragoza
50130	Jarque de Moncayo			50	Zaragoza
50166	Mesones de Isuela			50	Zaragoza
50198	Oseja			50	Zaragoza
50214	Pomer			50	Zaragoza
50221	Purujosa			50	Zaragoza
50243	Sestrica			50	Zaragoza
50254	Tierga			50	Zaragoza
50266	Trasobares			50	Zaragoza
Ribera del Ebro de Zaragoza	Ribera Alta del Ebro	50008	Alagón	50	Zaragoza
		50013	Alcalá de Ebro	50	Zaragoza
		50043	Bárboles	50	Zaragoza
		50053	Boquiñeni	50	Zaragoza
		50064	Cabañas de Ebro	50	Zaragoza

		50107	Figueruelas	50	Zaragoza
		50118	Gallur	50	Zaragoza
		50123	Grisén	50	Zaragoza
		50132	Joyosa (La)	50	Zaragoza
		50147	Luceni	50	Zaragoza
		50204	Pedrola	50	Zaragoza
		50209	Pinseque	50	Zaragoza
		50212	Pleitas	50	Zaragoza
		50217	Pradilla de Ebro	50	Zaragoza
		50223	Remolinos	50	Zaragoza
		50247	Sobradiel	50	Zaragoza
		50262	Torres de Berrellén	50	Zaragoza
		Ibérica Zaragozana	Valdejalón	50024	Almonacid de la Sierra
50025	Almunia de Doña Godina (La)			50	Zaragoza
50026	Alpartir			50	Zaragoza
50044	Bardallur			50	Zaragoza
50068	Calatorao			50	Zaragoza
50093	Chodes			50	Zaragoza
50099	Épila			50	Zaragoza
50146	Lucena de Jalón			50	Zaragoza
50150	Lumpiaque			50	Zaragoza
50175	Morata de Jalón			50	Zaragoza
50182	Muela (La)			50	Zaragoza
50211	Plasencia de Jalón			50	Zaragoza
50225	Ricla			50	Zaragoza
50228	Rueda de Jalón			50	Zaragoza
50231	Salillas de Jalón			50	Zaragoza
50236	Santa Cruz de Grío			50	Zaragoza
50269	Urrea de Jalón	50	Zaragoza		
Ribera del Ebro de Zaragoza	Central (Zaragoza)	50017	Alfajarín	50	Zaragoza
		50056	Botorrita	50	Zaragoza
		50062	Burgo de Ebro (El)	50	Zaragoza
		50066	Cadrete	50	Zaragoza

		50089	Cuarte de Huerva	50	Zaragoza
		50115	Fuentes de Ebro	50	Zaragoza
		50131	Jaulín	50	Zaragoza
		50163	María de Huerva	50	Zaragoza
		50164	Mediana de Aragón	50	Zaragoza
		50180	Mozota	50	Zaragoza
		50193	Nuez de Ebro	50	Zaragoza
		50199	Osera de Ebro	50	Zaragoza
		50203	Pastriz	50	Zaragoza
		50219	Puebla de Alfindén (La)	50	Zaragoza
		50235	San Mateo de Gállego	50	Zaragoza
		50272	Utebo	50	Zaragoza
		50285	Villafranca de Ebro	50	Zaragoza
		50288	Villanueva de Gállego	50	Zaragoza
		50297	Zaragoza	50	Zaragoza
		50298	Zuera	50	Zaragoza
		50903	Villamayor de Gállego	50	Zaragoza
		Ribera del Ebro de Zaragoza	Ribera Baja del Ebro	50012	Alborge
50019	Alforque			50	Zaragoza
50083	Cinco Olivas			50	Zaragoza
50101	Escatrón			50	Zaragoza
50119	Gelsa			50	Zaragoza
50208	Pina de Ebro			50	Zaragoza
50222	Quinto			50	Zaragoza
50240	Sástago			50	Zaragoza
50278	Velilla de Ebro			50	Zaragoza
50296	Zaida (La)			50	Zaragoza
Ribera del Ebro de Zaragoza	Bajo Aragón-Caspe / Baix Aragó-Casp	50074	Caspe	50	Zaragoza
		50092	Chiprana	50	Zaragoza
		50102	Fabara	50	Zaragoza
		50105	Fayón	50	Zaragoza
		50152	Maella	50	Zaragoza
		50189	Nonaspe	50	Zaragoza
Ibérica Zaragozana		50001	Abanto	50	Zaragoza

	Comunidad de Calatayud			
	50009	Alarba	50	Zaragoza
	50015	Alconchel de Ariza	50	Zaragoza
	50020	Alhama de Aragón	50	Zaragoza
	50029	Aniñón	50	Zaragoza
	50032	Arándiga	50	Zaragoza
	50034	Ariza	50	Zaragoza
	50038	Ateca	50	Zaragoza
	50046	Belmonte de Gracián	50	Zaragoza
	50047	Berdejo	50	Zaragoza
	50050	Bijuesca	50	Zaragoza
	50054	Bordalba	50	Zaragoza
	50058	Bubierca	50	Zaragoza
	50065	Cabolafuente	50	Zaragoza
	50067	Calatayud	50	Zaragoza
	50070	Calmarza	50	Zaragoza
	50071	Campillo de Aragón	50	Zaragoza
	50072	Carenas	50	Zaragoza
	50075	Castejón de Alarba	50	Zaragoza
	50076	Castejón de las Armas	50	Zaragoza
	50079	Cervera de la Cañada	50	Zaragoza
	50081	Cetina	50	Zaragoza
	50082	Cimballa	50	Zaragoza
	50084	Clarés de Ribota	50	Zaragoza
	50086	Codos	50	Zaragoza
	50087	Contamina	50	Zaragoza
	50096	Embid de Ariza	50	Zaragoza
	50110	Frasno (El)	50	Zaragoza
	50116	Fuentes de Jiloca	50	Zaragoza
	50120	Godojos	50	Zaragoza
	50125	Ibdes	50	Zaragoza
	50129	Jaraba	50	Zaragoza
	50155	Malanquilla	50	Zaragoza
	50159	Maluenda	50	Zaragoza
	50162	Mara	50	Zaragoza
	50169	Miedes de Aragón	50	Zaragoza
	50172	Monreal de Ariza	50	Zaragoza

		50173	Monterde	50	Zaragoza
		50174	Montón	50	Zaragoza
		50176	Morata de Jiloca	50	Zaragoza
		50177	Morés	50	Zaragoza
		50178	Moros	50	Zaragoza
		50183	Munébrega	50	Zaragoza
		50187	Nigüella	50	Zaragoza
		50192	Nuévalos	50	Zaragoza
		50194	Olvés	50	Zaragoza
		50196	Orera	50	Zaragoza
		50201	Paracuellos de Jiloca	50	Zaragoza
		50202	Paracuellos de la Ribera	50	Zaragoza
		50215	Pozuel de Ariza	50	Zaragoza
		50229	Ruesca	50	Zaragoza
		50241	Saviñán	50	Zaragoza
		50242	Sediles	50	Zaragoza
		50246	Sisamón	50	Zaragoza
		50253	Terrer	50	Zaragoza
		50255	Tobed	50	Zaragoza
		50257	Torralba de Ribota	50	Zaragoza
		50259	Torrehermosa	50	Zaragoza
		50260	Torrelapaja	50	Zaragoza
		50263	Torrijo de la Cañada	50	Zaragoza
		50277	Valtorres	50	Zaragoza
		50279	Velilla de Jiloca	50	Zaragoza
		50282	Vilueña (La)	50	Zaragoza
		50284	Villafeliche	50	Zaragoza
		50286	Villalba de Perejil	50	Zaragoza
		50287	Villalengua	50	Zaragoza
		50293	Villarroya de la Sierra	50	Zaragoza
Ibérica Zaragozana	Campo de Cariñena	50004	Aguarón	50	Zaragoza
		50005	Aguilón	50	Zaragoza
		50007	Aladrén	50	Zaragoza
		50018	Alfamén	50	Zaragoza
		50073	Cariñena	50	Zaragoza

		50088	Cosuenda	50	Zaragoza
		50098	Encinacorba	50	Zaragoza
		50143	Longares	50	Zaragoza
		50167	Mezalocha	50	Zaragoza
		50181	Muel	50	Zaragoza
		50200	Paniza	50	Zaragoza
		50264	Tosos	50	Zaragoza
		50290	Villanueva de Huerva	50	Zaragoza
		50295	Vistabella	50	Zaragoza
Ibérica Zaragozana	Campo de Belchite	50021	Almochuel	50	Zaragoza
		50023	Almonacid de la Cuba	50	Zaragoza
		50039	Azuara	50	Zaragoza
		50045	Belchite	50	Zaragoza
		50085	Codo	50	Zaragoza
		50114	Fuendetodos	50	Zaragoza
		50133	Lagata	50	Zaragoza
		50136	Lécera	50	Zaragoza
		50139	Letux	50	Zaragoza
		50171	Moneva	50	Zaragoza
		50179	Moyuela	50	Zaragoza
		50213	Plenas	50	Zaragoza
		50218	Puebla de Albortón	50	Zaragoza
		50233	Samper del Salz	50	Zaragoza
		50275	Valmadrid	50	Zaragoza
Bajo Aragón de Teruel	Bajo Martín	44008	Albalate del Arzobispo	44	Teruel
		44031	Azaila	44	Teruel
		44067	Castelnou	44	Teruel
		44122	Híjar	44	Teruel
		44129	Jatiel	44	Teruel
		44191	Puebla de Híjar (La)	44	Teruel
		44205	Samper de Calanda	44	Teruel
		44237	Urrea de Gaén	44	Teruel
		44265	Vinaceite	44	Teruel
Ibérica Zaragozana		50002	Acered	50	Zaragoza

	Campo de Daroca	50016	Aldehuela de Liestos	50	Zaragoza
		50028	Anento	50	Zaragoza
		50037	Atea	50	Zaragoza
		50040	Badules	50	Zaragoza
		50042	Balconchán	50	Zaragoza
		50048	Berrueco	50	Zaragoza
		50080	Cerveruela	50	Zaragoza
		50090	Cubel	50	Zaragoza
		50091	Cuerlas (Las)	50	Zaragoza
		50094	Daroca	50	Zaragoza
		50108	Fombuena	50	Zaragoza
		50117	Gallocanta	50	Zaragoza
		50124	Herrera de los Navarros	50	Zaragoza
		50134	Langa del Castillo	50	Zaragoza
		50138	Lechón	50	Zaragoza
		50149	Luesma	50	Zaragoza
		50154	Mainar	50	Zaragoza
		50161	Manchones	50	Zaragoza
		50184	Murero	50	Zaragoza
		50188	Nombrevilla	50	Zaragoza
		50195	Orcajo	50	Zaragoza
		50224	Retascón	50	Zaragoza
		50227	Romanos	50	Zaragoza
		50239	Santed	50	Zaragoza
		50256	Torralba de los Frailes	50	Zaragoza
		50258	Torralbilla	50	Zaragoza
		50271	Used	50	Zaragoza
		50273	Valdehorna	50	Zaragoza
		50274	Val de San Martín	50	Zaragoza
		50283	Villadoz	50	Zaragoza
		50289	Villanueva de Jiloca	50	Zaragoza
		50291	Villar de los Navarros	50	Zaragoza
		50292	Villarreal de Huerva	50	Zaragoza
50294	Villarroya del Campo	50	Zaragoza		
Albarracín y Jiloca	Jiloca	44023	Allueva	44	Teruel
		44032	Bádenas	44	Teruel

44033	Báguena	44	Teruel
44034	Bañón	44	Teruel
44035	Barrachina	44	Teruel
44036	Bea	44	Teruel
44039	Bello	44	Teruel
44042	Blancas	44	Teruel
44046	Bueña	44	Teruel
44047	Burbáguena	44	Teruel
44050	Calamocha	44	Teruel
44056	Caminreal	44	Teruel
44065	Castejón de Tornos	44	Teruel
44085	Cosa	44	Teruel
44090	Cucalón	44	Teruel
44101	Ferreruela de Huerva	44	Teruel
44102	Fonfría	44	Teruel
44112	Fuentes Claras	44	Teruel
44132	Lagueruela	44	Teruel
44133	Lanzuela	44	Teruel
44138	Loscos	44	Teruel
44152	Monforte de Moyuela	44	Teruel
44153	Monreal del Campo	44	Teruel
44164	Nogueras	44	Teruel
44168	Odón	44	Teruel
44169	Ojos Negros	44	Teruel
44180	Peracense	44	Teruel
44190	Pozuel del Campo	44	Teruel
44200	Rubielos de la Cérida	44	Teruel
44207	San Martín del Río	44	Teruel
44208	Santa Cruz de Nogueras	44	Teruel
44213	Singra	44	Teruel
44219	Tornos	44	Teruel
44220	Torralba de los Sisonos	44	Teruel
44222	Torrecilla del Rebollar	44	Teruel
44227	Torre los Negros	44	Teruel
44232	Torrijo del Campo	44	Teruel
44251	Villafranca del Campo	44	Teruel
44252	Villahermosa del Campo	44	Teruel

Gúdar y Maestrazgo	Cuencas Mineras	44258	Villar del Salz	44	Teruel
		44011	Alcaine	44	Teruel
		44017	Aliaga	44	Teruel
		44024	Anadón	44	Teruel
		44043	Blesa	44	Teruel
		44063	Cañizar del Olivar	44	Teruel
		44066	Castel de Cabra	44	Teruel
		44084	Cortes de Aragón	44	Teruel
		44093	Cuevas de Almudén	44	Teruel
		44099	Escucha	44	Teruel
		44110	Fuenferrada	44	Teruel
		44123	Hinojosa de Jarque	44	Teruel
		44124	Hoz de la Vieja (La)	44	Teruel
		44125	Huesa del Común	44	Teruel
		44128	Jarque de la Val	44	Teruel
		44131	Josa	44	Teruel
		44142	Maicas	44	Teruel
		44144	Martín del Río	44	Teruel
		44148	Mezquita de Jarque	44	Teruel
		44155	Montalbán	44	Teruel
		44161	Muniesa	44	Teruel
		44167	Obón	44	Teruel
		44176	Palomar de Arroyos	44	Teruel
		44184	Plou	44	Teruel
		44203	Salcedillo	44	Teruel
		44211	Segura de los Baños	44	Teruel
		44224	Torre de las Arcas	44	Teruel
		44238	Utrillas	44	Teruel
44256	Villanueva del Rebollar de la Sierra	44	Teruel		
44267	Vivel del Río Martín	44	Teruel		
44268	Zoma (La)	44	Teruel		
Bajo Aragón de Teruel	Andorra-Sierra de Arcos	44006	Alacón	44	Teruel
		44022	Alloza	44	Teruel
		44025	Andorra	44	Teruel

		44029	Ariño	44	Teruel
		44087	Crivillén	44	Teruel
		44096	Ejulve	44	Teruel
		44100	Estercuel	44	Teruel
		44116	Gargallo	44	Teruel
		44172	Oliete	44	Teruel
Bajo Aragón de Teruel	Bajo Aragón	44004	Aguaviva	44	Teruel
		44013	Alcañiz	44	Teruel
		44014	Alcorisa	44	Teruel
		44038	Belmonte de San José	44	Teruel
		44040	Berge	44	Teruel
		44051	Calanda	44	Teruel
		44061	Cañada de Verich (La)	44	Teruel
		44068	Castelserás	44	Teruel
		44077	Cerollera (La)	44	Teruel
		44080	Codoñera (La)	44	Teruel
		44107	Foz-Calanda	44	Teruel
		44118	Ginebrosa (La)	44	Teruel
		44145	Mas de las Matas	44	Teruel
		44146	Mata de los Olmos (La)	44	Teruel
		44173	Olmos (Los)	44	Teruel
		44178	Parras de Castellote (Las)	44	Teruel
		44212	Seno	44	Teruel
		44221	Torrecilla de Alcañiz	44	Teruel
		44230	Torrevelilla	44	Teruel
		44241	Valdealgorfa	44	Teruel
Albarracín y Jiloca	Comunidad de Teruel	44001	Ababuj	44	Teruel
		44003	Aguatón	44	Teruel
		44005	Aguilar del Alfambra	44	Teruel
		44007	Alba	44	Teruel
		44016	Alfambra	44	Teruel
		44018	Almohaja	44	Teruel
		44019	Alobras	44	Teruel
		44020	Alpeñés	44	Teruel

44028	Argente	44	Teruel
44053	Camañas	44	Teruel
44055	Camarillas	44	Teruel
44062	Cañada Vellida	44	Teruel
44064	Cascante del Río	44	Teruel
44074	Cedrillas	44	Teruel
44075	Celadas	44	Teruel
44076	Cella	44	Teruel
44082	Corbalán	44	Teruel
44089	Cubla	44	Teruel
44092	Cuervo (El)	44	Teruel
44094	Cuevas Labradas	44	Teruel
44097	Escorihuela	44	Teruel
44111	Fuentes Calientes	44	Teruel
44115	Galve	44	Teruel
44130	Jorcas	44	Teruel
44135	Libros	44	Teruel
44136	Lidón	44	Teruel
44156	Monteagudo del Castillo	44	Teruel
44175	Orrios	44	Teruel
44177	Pancrudo	44	Teruel
44181	Peralejos	44	Teruel
44182	Perales del Alfambra	44	Teruel
44185	Pobo (El)	44	Teruel
44195	Rillo	44	Teruel
44196	Riodeva	44	Teruel
44209	Santa Eulalia	44	Teruel
44216	Teruel	44	Teruel
44218	Tormón	44	Teruel
44226	Torrelacárcel	44	Teruel
44228	Torremocha de Jiloca	44	Teruel
44234	Tramacastiel	44	Teruel
44239	Valacloche	44	Teruel
44250	Veguillas de la Sierra	44	Teruel
44261	Villarquemado	44	Teruel
44263	Villastar	44	Teruel
44264	Villel	44	Teruel

Gúdar y Maestrazgo	Maestrazgo	44266	Visiedo	44	Teruel
		44021	Allepuz	44	Teruel
		44044	Bordón	44	Teruel
		44059	Cantavieja	44	Teruel
		44060	Cañada de Benatanduz	44	Teruel
		44071	Castellote	44	Teruel
		44088	Cuba (La)	44	Teruel
		44106	Fortanete	44	Teruel
		44126	Iglesuela del Cid (La)	44	Teruel
		44149	Mirambel	44	Teruel
		44150	Miravete de la Sierra	44	Teruel
		44151	Molinos	44	Teruel
		44183	Pitarque	44	Teruel
		44236	Tronchón	44	Teruel
		44260	Villarluengo	44	Teruel
		Albarracín y Jiloca	Sierra de Albarracín	44262	Villarroya de los Pinares
44009	Albarracín			44	Teruel
44041	Bezas			44	Teruel
44045	Bronchales			44	Teruel
44052	Calomarde			44	Teruel
44109	Frías de Albarracín			44	Teruel
44117	Gea de Albarracín			44	Teruel
44119	Griegos			44	Teruel
44120	Guadalaviar			44	Teruel
44127	Jabaloyas			44	Teruel
44157	Monterde de Albarracín			44	Teruel
44159	Moscardón			44	Teruel
44163	Noguera de Albarracín			44	Teruel
44174	Orihuela del Tremedal			44	Teruel
44189	Pozondón			44	Teruel
44197	Ródenas			44	Teruel
44198	Royuela	44	Teruel		
44199	Rubiales	44	Teruel		
44204	Saldón	44	Teruel		
44215	Terriente	44	Teruel		

		44217	Toril y Masegoso	44	Teruel
		44229	Torres de Albarracín	44	Teruel
		44235	Tramacastilla	44	Teruel
		44243	Valdecuencia	44	Teruel
		44249	Vallecillo (El)	44	Teruel
		44257	Villar del Cobo	44	Teruel
Gúdar y Maestrazgo	Gúdar-Javalambre	44002	Abejuela	44	Teruel
		44010	Albentosa	44	Teruel
		44012	Alcalá de la Selva	44	Teruel
		44026	Arcos de las Salinas	44	Teruel
		44048	Cabra de Mora	44	Teruel
		44054	Camarena de la Sierra	44	Teruel
		44070	Castellar (El)	44	Teruel
		44103	Formiche Alto	44	Teruel
		44113	Fuentes de Rubielos	44	Teruel
		44121	Gúdar	44	Teruel
		44137	Linares de Mora	44	Teruel
		44143	Manzanera	44	Teruel
		44158	Mora de Rubielos	44	Teruel
		44160	Mosqueruela	44	Teruel
		44165	Noguерuelas	44	Teruel
		44171	Olba	44	Teruel
		44192	Puebla de Valverde (La)	44	Teruel
		44193	Puertomingalvo	44	Teruel
		44201	Rubielos de Mora	44	Teruel
		44206	San Agustín	44	Teruel
44210	Sarrión	44	Teruel		
44231	Torrijas	44	Teruel		
44240	Valbona	44	Teruel		
44244	Valdelinares	44	Teruel		
Bajo Aragón de Teruel	Matarraña / Matarranya	44027	Arens de Lledó	44	Teruel
		44037	Beceite	44	Teruel
		44049	Calaceite	44	Teruel
		44086	Cretas	44	Teruel
		44105	Fórnoles	44	Teruel

		44108	Fresneda (La)	44	Teruel
		44114	Fuentespalda	44	Teruel
		44141	Lledó	44	Teruel
		44147	Mazaleón	44	Teruel
		44154	Monroyo	44	Teruel
		44179	Peñarroya de Tastavins	44	Teruel
		44187	Portellada (La)	44	Teruel
		44194	Ráfales	44	Teruel
		44223	Torre de Arcas	44	Teruel
		44225	Torre del Compte	44	Teruel
		44245	Valdeltormo	44	Teruel
		44246	Valderrobres	44	Teruel
		44247	Valjunquera	44	Teruel

ANEXO IV. INTERPRETACIÓN DE LOS NIVELES DE RIESGO PARA LA SALUD

Las temperaturas extremas afectan la salud de todas las personas, pero el nivel de riesgo también depende de una serie de factores personales, sociales y ambientales.

Entre los posibles factores de riesgo destacan:

- **Personales:** aquellas poblaciones ya expuestas en el Anexo I
- **Ambientales, laborales o sociales:** personas que viven solas, personas sin hogar, personas con condiciones económicas desfavorables, personas migrantes y/o turistas, viviendas no bien aclimatadas o sin capacidad de regular la temperatura, exposición excesiva al calor por razones laborales, deportivas o de ocio (especialmente entre las 14:00h y las 19:00h), entre otros.

A mayor número de factores de riesgo, mayor vulnerabilidad. Entre ellos, la edad es un factor importante puesto que la mortalidad se concentra en mayor medida en mayores de 65 años y, especialmente, en mayores de 75. Igualmente, las situaciones de pobreza que impiden asegurar viviendas bien aclimatadas y protección ante las altas temperaturas son otro factor de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, los niveles de riesgo del Plan Nacional pueden interpretarse de la siguiente forma:

- **Riesgo amarillo:**
 - Riesgo leve para personas mayores de 65 años con otros factores de riesgo.
- **Riesgo naranja:**
 - Riesgo leve en población general sin factores de riesgo.
 - Riesgo moderado para personas mayores de 65 años o menores de 65 años con múltiples factores de riesgo.
 - Riesgo elevado para mayores de 65 años con otros factores de riesgo adicionales.
- **Riesgo rojo:**
 - Riesgo moderado en población general sin factores de riesgo.
 - Riesgo elevado para personas mayores de 65 años y menores de 65 años con algún factor de riesgo.
 - Riesgo extremo para mayores de 65 años con otros factores de riesgo adicionales.

Figura 1. Niveles de riesgo en dependencia de la vulnerabilidad persona

	Nivel de riesgo 0 Ausencia de riesgo	Nivel de riesgo 1 Bajo Riesgo	Nivel de riesgo 2 Riesgo Medio	Nivel de riesgo 3 Alto Riesgo
Riesgo leve		>65 años con FR	Población general	
Riesgo moderado			<65 años con FR > 65 años	Población general
Riesgo elevado			> 65 años con FR	<65 años con FR > 65 años
Riesgo extremo				> 65 años con FR