



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*



## RECOMENDACIONES ANTE LA OLA DE CALOR

### TEMPORADA VERANIEGA 2026

El Gobierno del Pueblo Presidente comparte las siguientes recomendaciones a las familias nicaragüenses sobre los cuidados de salud ante el aumento de las temperaturas en el país.

Para proteger la salud ante el calor intenso y prevenir elevación de la presión arterial, infartos cardíacos, afectaciones de la piel, y afectaciones a niñ@s, embarazadas y adultos mayores; se hacen las siguientes recomendaciones:

1. Protéjase de las quemaduras de sol, manténgase bajo la sombra, use sombrero o gorra, use camisas manga larga, que la ropa sea fresca y de colores claros.



CONSEJO DE COMUNICACIÓN Y CIUDADANÍA  
**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!**

2. Tomar suficiente agua incluso si no tiene sed, así se mantendrá hidratado y evitará el golpe de calor.
3. Proteger de las altas temperaturas a niñas y niños, adultos mayores y embarazadas, manteniéndolos en lugares frescos, adecuadamente ventilados y sin exposición al sol.
4. Evite que las personas con enfermedades crónicas (hipertensos, diabéticos, entre otros) se expongan por largo periodo de tiempo al calor o a cambios bruscos de temperatura.
5. Garantizar que las personas con hipertensión, diabetes, problemas cardíacos o respiratorios tomen sus medicamentos según la indicación médica, y así prevenir complicaciones.

6. Mantenerse activo físicamente disfrutando de actividades al aire libre con las familias y amigos en las horas más frescas y sin exposición al sol.
7. Consumir alimentos como frutas de temporada y verduras frescas que aporten hidratación y nutrientes.
8. En esta temporada calurosa se deben evitar bebidas con alcohol, cafeína y azúcar en exceso, todos estos factores unidos al calor predisponen para crisis hipertensiva y ataque cardíaco.
9. Estar atentos a los siguientes signos de alerta: mareos, cansancio extremo, dolor de cabeza, dolor en el pecho, náuseas, piel caliente o respiración

rápida; en estos casos se debe buscar sombra, hidratarse y acudir a la unidad de salud más cercana.

10. Los niños deben estar siempre bajo el cuidado de los padres o adultos y evitar la exposición al sol y al calor extremo, nunca dejarlos solos ni encerrados en vehículos ni habitaciones.

11. En el caso de los presos y presas de los sistemas penitenciarios se recomienda: controlar la temperatura a la que están expuestos, la ingesta constante de agua y asegurar la toma de medicamentos a los que padecen enfermedades crónicas.