



## CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL CALOR

### En casa

- Baja persianas durante el día y ventila de noche.
- Refréscate con duchas o paños húmedos.
- Permanece en las zonas más frescas de la vivienda.
- Usa ventiladores, aire acondicionado o abanicos.
- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.
- Evita comidas calientes y pesadas.

### En la calle

- Viste ropa ligera y de colores claros.
- Lleva gorra, sombrero o sombrilla.
- Hidrátate y protege también a tus mascotas.
- Busca sombra y evita salir en las horas centrales del día.
- Reduce la actividad física.



## CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL CALOR

- Mantén la calefacción entre 18 y 21 °C y ventila solo durante 5-10 minutos.
- Aísla puertas y ventanas con cortinas gruesas y alfombras.
- Purgar los radiadores al inicio del invierno mejora su eficiencia.
- Usa ropa adecuada incluso dentro de casa.



## REFUGIOS CLIMÁTICOS VALLADOLID



Ayuntamiento de  
**Valladolid**



Más información en  
[www.auva2030.es/refugios-climaticos](http://www.auva2030.es/refugios-climaticos)



### ESPACIOS SEGUROS FRENTE AL CALOR Y EL FRÍO

Los refugios climáticos son espacios pensados para protegerte de las temperaturas extremas, tanto del calor intenso en verano como del frío en invierno. Son lugares seguros, accesibles y gratuitos, impulsados por el Ayuntamiento de Valladolid como parte del compromiso con la salud pública y la adaptación al cambio climático.



### ¿POR QUÉ SON NECESARIOS?

Las olas de calor y frío extremo son cada vez más frecuentes y severas. Afectan especialmente a las personas mayores, la infancia, quienes padecen enfermedades crónicas o tienen menos recursos. La red de refugios climáticos es una medida preventiva para reducir riesgos y mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía.

En Valladolid, la red de refugios climáticos está formada en principio por **Centros Cívicos y Centros de Vida Activa**, y también por la red de **parques públicos y zonas verdes** distribuidas por distintos barrios de la ciudad para que cualquier persona tenga uno cerca.

En este listado puedes localizar los diferentes Refugios Climáticos de Valladolid, y los diferentes parques de la ciudad.



## CENTROS CÍVICOS

Los siguientes centros cívicos disponen de:  
Servicios • Aire acondicionado • Máquinas de vending • Biblioteca

<b>DELICIAS</b>	Paseo Juan Carlos I, 20 - 47013
<b>JOSÉ MARÍA LUELMO</b>	C/ Armuña, 3 - 47008
<b>JOSÉ LUIS MOSQUERA</b>	C/ Pío del Río Hortega, 13 - 47014
<b>PARQUESOL</b>	C/ Eusebio Glez. Suárez 69 - 47014
<b>RONDILLA</b>	C/ Alberto Fernández, 3 - 47010
<b>ZONA SUR</b>	Pza. Juan de Austria, 11 - 47006



## CENTROS DE VIDA ACTIVA

<b>DELICIAS-ARCA REAL</b> Aire acondicionado en todo el centro	C/ Arca Real, 42-C 47013
<b>HUERTA DEL REY</b> Aire acondicionado en todo el centro	C/ Pío del Río Hortega, 13 47014
<b>ZONA ESTE</b> Aire acondicionado en todo el centro	P. Biólogo J.A. Valverde, 2 47012
<b>SAN JUAN</b> Suelo radiante que aporta fresco en verano	C/ Santa Lucía, 32-34 47005
<b>LA VICTORIA</b> Aire acondicionado en zona de cafetería	C / San Sebastián, 3 47009
<b>PARQUESOL</b> Aire acondicionado en todo el centro	C/ Enrique Cubero, 1 47016
<b>DELICIAS</b> Aire acondicionado en cafetería. El centro tiene jardín	Paseo Juan Carlos I, 28 47012



## PARQUES Y ZONAS VERDES

Todos estos parques cuentan con árboles y zonas de sombra.



## Fuentes



## Bancos

PARQUE SOTO DE MEDINILLA	 	Barrio España
CAMPO GRANDE	 	Campo Grande
PASEO CASTAÑOS	 	Covaresa
PARQUE COVARESA	 	Covaresa
PARQUE DE LA PAZ	 	Delicias - Arco de Ladrillo
PARQUE CANTERAC	 	Delicias - Canterac
PARQUE SAN ISIDRO	 	San Isidro - Delicias - Canterac
EL PERAL	 	El Peral
LAS CONTIENDAS	 	Girón
PARQUE LOS VIVEROS	 	Hospital
AUDITORIO MIGUEL DELIBES	 	Huerta del Rey
GRANJA JOSE ANTONIO	 	Huerta del Rey
PARQUE CERVANTES	 	Huerta del Rey
PARQUE JARDIN BOTANICO	 	La Victoria
FUENTE DEL SOL FORESTAL	 	La Victoria
PARQUE FUENTE SALUD	 	Pajarillos Altos
PARQUE PATRICIA	 	Pajarillos Altos
CHOPERA JUNTA	 	Parquesol
PARQUE DEL MEDIODIA	 	Parquesol
CUESTA DEL TOMILLO	 	Pilarica - Los Santos
PINAR DE JALON	 	Pinar de Jalón
PARQUE TOMAS RODRIGUEZ BOLAÑOS	 	Plaza de Toros
PARQUE DE LAS NORIAS	 	Polígono Argales
PARQUE RIBERA CASTILLA	 	Rondilla
PARQUE MORERAS	 	San Pablo - San Nicolás
PARQUE SANTA ANA	 	Santa Ana
PARQUE CAMPIÑA DEL CARMEN	 	Soto de Medinilla
PARQUE DE PONIENTE	 	Zona Centro
PARQUE PLAZA DEL EJÉRCITO	 	Zona Centro
PLAZA CIRCULAR	 	Zona Centro