



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

Cuidados de la Salud en Verano

Tu enfermera de Familia y Comunitaria también te cuida en verano



Evite la exposición al calor

Evitar la exposición y la actividad física en las horas de mayor calor. Si se expone, procure estar a la sombra.



Utilice ropa ligera y clara

Son recomendables las prendas de tela natural, así como los gorros y las gafas de sol con filtro de rayos UV.



Manténgase fresco en el hogar

Mantenga su hogar fresco y ventilado. Permanezca en el interior de su domicilio, en las habitaciones más frescas.



Beba frecuentemente

Beba frecuentemente, aunque no sienta sed (agua, zumos, leche, caldos fríos). Evite el alcohol y las bebidas excitantes y excesivamente frías.



Haga comidas ligeras

Coma preferentemente frutas y verduras. Fraccionar las comidas en cantidades moderadas. Evitar comidas pesadas y calientes.



Consulte

Pida ayuda si se nota mal por el calor. Informe al centro de salud y ayude si conoce a personas que vivan solas o están enfermas.



Tenga especial cuidado con el almacenamiento y conservación de medicamentos

Además de los medidores de glucosa en sangre y tiras reactivas.



Aproveche los momentos de ocio para relacionarse

Minimizando el uso de las redes sociales.



Si va a tomar el sol, hágalo con moderación y de forma progresiva, utilizando protección solar 30 minutos antes de la exposición.

Ante cualquier urgencia, contacte con su Centro de Salud, Teleasistencia o el Centro de Emergencias Sanitarias 061.

