



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

15

Recomendaciones frente a las altas temperaturas

1.- Beba frecuentemente sin esperar a tener sed. Toma al menos dos litros de líquidos al día (agua, zumos, infusiones infusiones o bebidas isotónicas para deportistas). Limita el consumo de café, té y colas. Evita las bebidas alcohólicas o muy azucaradas.



2.- Haga comidas ligeras. Aumenta el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas.

3.- Cuando esté en casa permanezca en la zona o habitación más fresca durante el mayor tiempo posible. Si no dispone de aire acondicionado utiliza ventiladores.

4.- Baja las persianas y los toldos de las ventanas expuestas al sol, sobre todo si vive en pisos altos.

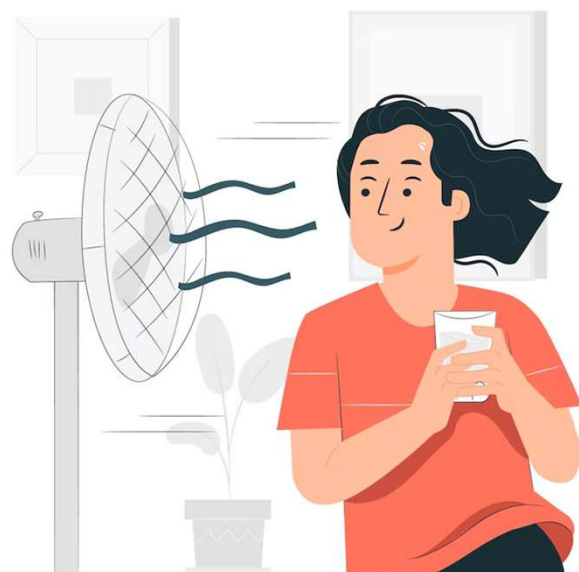
5.- Dúchese o refrésquese frecuentemente.

6.- Usa ropa amplia, ligera y de color claro.

Utilice calzado cómodo y que transpire.

7.- Limita, en la medida de lo posible, las actividades laborales o deportivas intensas al aire libre, especialmente a las horas más calurosas del día. Haga descansos frecuentes.

8.- Salga a primera hora de la mañana o al atardecer. Camina por la sombra y si puedes lleva una botella de agua.



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria
te cuida frente a las altas temperaturas*



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

15

Recomendaciones frente a las altas temperaturas

9.- Protéjase del sol mediante cremas de protección solar y utiliza sombreros, gorras y gafas de sol.

10.- Evita que menores o mascotas permanezcan solos en un coche parado.

11.- Si tomas algún medicamento o padeces de alguna patología crónica pregunta en tu centro de salud o farmacia qué medidas complementarias debes de adoptar. No te automediques ni suprimas ningún medicamento por tu cuenta. Siga las indicaciones de conservación que figuran en el envase.

12.- Supervisa a tus familiares, amistades o conocidos de edad avanzada, especialmente si viven solos.

13.- Bebés y menores son muy sensibles a los efectos del calor. Presta atención si muestran irritabilidad o llanto inconsolable. Manténgales siempre frescos y con hidratación adecuada.

14.- Siga los consejos y las medidas preventivas que facilitan los medios de comunicación y los servicios sanitarios.

15.- Si sospecha que puedes padecer algún síntoma importante relacionado con el calor que no puedes resolver solicita atención sanitaria o acuda a un centro sanitario.



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria
te cuida frente a las altas temperaturas*