RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
Delegación de Derechos Sociales

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR

QUÉ HACER…

…FUERA DE CASA
…EN EL HOGAR
…EN LAS COMIDAS
…CON SU SALUD

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
Delegación de Derechos Sociales

… FUERA DE CASA:

- ✓ SI PUEDE, EVITE LAS ACTIVIDADES EN EL EXTERIOR EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA: DESDE LAS 12:00 HASTA LAS 17:00 H.
- ✓ EVITE EXPOSICIONES PROLONGADAS O DORMIRSE AL SOL.
- ✓ SI TIENE QUE SALIR DURANTE LAS HORAS DE SOL, USE SOMBRERO, UTILICE ABANICO, GAFAS DE SOL, PROCURE PERMANECER EN ZONAS DE SOMBRA, BEBA MUCHO LÍQUIDO AUNQUE NO SIENTA SED Y REFRÉSQUESE CUANTO PUEDA, SOBRETODO LA CABEZA, DESCANSE CON FRECUENCIA.
- ✓ EVITE LOS TRANSPORTES MUY LLENOS Y SIN AIRE ACONDICIONADO.
- ✓ USE ROPA LIGERA, PREFERIBLEMENTE DE ALGODÓN, COLORES CLAROS Y QUE NO APRIETE.
- ✓ UTILICE CALZADO FRESCO, CÓMODO Y QUE TRANSPIRE.
- ✓ PROCURE NO UTILIZAR PERFUMES.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
Delegación de Derechos Sociales

… EN EL HOGAR:

- ✓ EVITE LA REALIZACIÓN DE ESFUERZOS FÍSICOS EN LAS HORAS DE MÁS CALOR.
- ✓ PERMANEZCA EN LAS ESTANCIAS MÁS FRESCAS.
- ✓ PROCURE QUE EL CALOR NO ENTRE EN LA CASA: PUEDE VENTILAR LA CASA DE NOCHE O A PRIMERA HORA DEL DÍA. EN LAS HORAS DE MÁS INTENSIDAD DE CALOR MANTENGA BAJADAS LAS PERSIANAS, DEJE ECHADAS LAS CORTINAS Y TOLDOS.
- ✓ SI UTILIZA VENTILADORES ELÉCTRICOS, MANTENGA ABIERTA ALGUNA VENTANA PARA RENOVAR EL AIRE, AUNQUE LAS PERSIANAS ESTÉN BAJADAS Y LAS CORTINAS ECHADAS.
- ✓ SI UTILIZA APARATOS DE AIRE ACONDICIONADO, MANTENGA CERRADAS LAS PUERTAS Y VENTANAS PARA MANTENER LA TEMPERATURA.
- ✓ EN LAS HORAS MÁS CALUROSAS INTENTE NO UTILIZAR APARATOS QUE PUEDAN PRODUCIR CALOR: PLANCHA, SECADOR, HORNO…ETC.
- ✓ REFRÉSQUESE DE MANERA CONTINUA: DUCHA, BAÑO, ETC. REMÓJESE SOBRE TODO LA CABEZA.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
Delegación de Derechos Sociales

… EN LAS COMIDAS:

- ✓ HAGA COMIDAS LIGERAS QUE LE AYUDEN A REPONER LAS SALES PERDIDAS POR EL SUDOR: ENSALADAS, VERDURAS, FRUTAS, ZUMOS, LA CARNE Y PESCADO PREFERIBLEMENTE COCIDAS O A LA PLANCHA.

- ✓ BEBA LÍQUIDOS EN ABUNDANCIA, FUNDAMENTALMENTE Y SALVO CONTRAINDICACIÓN MÉDICA, AZUCARADOS.
- ✓ EVITE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS O QUE CONTENGAN CAFEÍNA.

- ✓ COCINE SUFICIENTEMENTE LOS ALIMENTOS, CONSÚMALOS INMEDIATAMENTE Y NO DEJE NUNCA LOS ALIMENTOS COCINADOS A TEMPERATURA AMBIENTE. TENGA ESPECIAL CUIDADO EN LOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN HUEVOS.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
Delegación de Derechos Sociales

… CON SU SALUD:

- ✓ CONSULTE A SU MÉDICO ACERCA DE LAS MEDIDAS QUE DEBE AFRONTAR FRENTE AL CALOR SI PADECE ALGUNA ENFERMEDAD. NO SE AUTOMEDIQUE.
- ✓ MANTENGA SUS MEDICINAS EN LUGAR FRESCO. EL CALOR PUEDE ALTERAR SU COMPOSICIÓN Y EFECTO.
- ✓ UTILICE PRODUCTOS DE PROTECCIÓN SOLAR ADECUADOS A SU EDAD, TIPO DE PIEL Y ZONA DE CUERPO EN LA QUE SE APLICAN. DEBERÁ APLICARLOS 30 MINUTOS ANTES DE EXPONERSE AL SOL Y RENOVARSE CADA 2 HORAS O DESPUÉS DE CADA BAÑO.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
Delegación de Derechos Sociales