

## Conozcamos

Que la población con más riesgo de sufrir los efectos negativos del exceso de calor son:

- Mayores de 65 años y menores de 5 años
- Personas con sobrepeso, con enfermedades crónicas o que toman varios medicamentos a la vez
- Personas para las que la realización de ejercicio físico supone un especial esfuerzo

## Reconozcamos

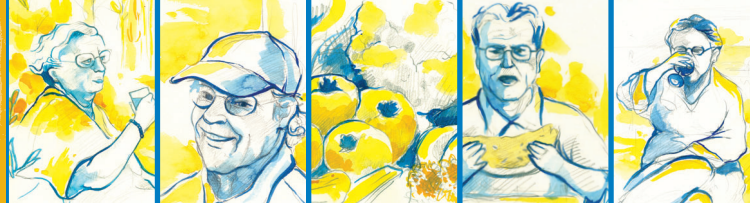
Los efectos perjudiciales del calor excesivo son:

- Agotamiento, mareos, náuseas, cansancio, calambres, sudor intenso y palidez
- Golpe de calor: complicación muy grave, que se manifiesta con temperatura corporal por encima de 39,5º, dolor de cabeza, piel roja, caliente y sin sudor, confusión e incluso inconsciencia

## Aprendamos

Qué debemos hacer ante estas situaciones:

1. Llamar al servicio médico de urgencias 112
2. Colocarse a la sombra
3. Enfriar el cuerpo mojándolo con agua fresca y abanicándolo
4. Beber líquidos muy lentamente y nunca ofrecerlos si la persona está inconsciente



## ¿Cómo protegernos ante el calor excesivo?



Si necesita más información,  
llame a:

Ayuntamiento  
de Madrid

Teléfono 010

900 22 22 99

O visite su

Centro  
de Salud

Campaña informativa del Ayuntamiento de Madrid  
dirigida a los Mayores



Estimado vecino/a:

En España la mayoría de las personas estamos acostumbradas a protegernos de los efectos del excesivo calor. No ocurre así en otros países, en los que las horas de sol son pocas y las temperaturas no sobrepasan habitualmente los 35º. Durante el verano de 2003, en algunos países vecinos la llamada “ola de calor” provocó efectos trágicos entre los más vulnerables: las personas mayores, los enfermos y los niños.

El Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales, preocupada por el bienestar de los mayores madrileños, ha elaborado una serie de recomendaciones que le pueden ayudar a paliar los efectos negativos de las altas temperaturas. Son unos consejos de utilidad, fáciles de seguir y que conviene tener en cuenta.

Gracias por dedicarme unos minutos de su tiempo y le deseo que disfrute de un verano feliz y saludable.

Concepción Dancausa

Delegada del Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales

# “Normas generales para combatir la ola de calor”

## Con los suyos

- En las casas donde vivan ancianos y niños recuérdelos que tienen que beber
- Preste atención a **personas de riesgo** y tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos
- Si en su entorno se relaciona con algún anciano contacte con él al menos 2 veces al día y recuérdelo que beba aunque no sienta sed

## Con su alimentación

- Beba más líquidos de lo habitual, agua y zumos, sin esperar a tener sed
- Los aportes de agua deben aumentarse en verano, cuando la temperatura ambiente es elevada, y especialmente en situaciones extremas como la ola de calor
- Tome más alimentos ricos en agua, como hortalizas frescas (90% de agua), leche (87%), arroz cocido (85%), pescado (80%) y huevos (74%)

## En su casa

- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas, abriéndolas por la noche para ventilar
- Sitúese en la habitación más fresca de la casa

## En la calle

- Descanse con frecuencia a la **sombra**, permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos o climatizados
- Protéjase de la exposición directa al sol y evítela en la medida de lo posible en las horas centrales del día. Nunca se debe quedar dormido tomando el sol
- Utilice sombreros y gafas de sol
- Utilice productos de protección solar adecuados a su edad y tipo de piel que tengan un factor de protección no inferior a quince

## Para su salud

- Durante los días de mucho calor refréscuese cada vez que lo necesite
- Evite realizar esfuerzos físicos en las horas de más calor
- Use ropa clara, ligera y que deje transpirar. El calzado deberá ser cómodo, fresco y que respire
- Mantenga sus medicinas en lugar fresco. El calor puede alterar su composición y efecto

