


# PROTÉJASE DEL CALOR

Ante cualquier  
emergencia   
causada por  
el calor,   
solicite ayuda en el

TELÉFONO



MÁS INFORMACIÓN EN



Comunidad  
de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

# Proteja su salud



Comunidad  
de Madrid

## RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA



Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.

## PROTEJA LA CASA DEL CALOR



Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

## REFRÉSQESE



Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscase con paños húmedos o dúchese.

## COMA FRESCO Y SANO



Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!

## PROTÉJASE DEL SOL



Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.

## NO SEA IMPRUDENTE



En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. ¡Ni deje que otros los hagan!

## ACUDA A SU CENTRO DE SALUD



En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.

## PROTEJA A SU BEBÉ



Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.

## AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES



Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

# Proteja su salud