



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*

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. Refrészese 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