

Consejos para Afrontar las Olas de Calor

Las olas de calor representan un riesgo para la salud. Es fundamental conocer las medidas preventivas para protegernos durante estos períodos de temperaturas extremas.

Unidad Asistencial de Alhama de Granada



DISTRITO DE ATENCIÓN PRIMARIA
GRANADA-METROPOLITANO



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Familias



Consejos Generales



Hidratación

Bebe agua abundantemente aunque no tengas sed. Asegúrate que niños y ancianos también lo hagan.



Protección Solar

Evita la exposición directa al sol. Usa sombrillas u otros elementos de protección.



Lugares Frescos

Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.



Cuidados en el Hogar

Ventilación

Cierra ventanas y cortinas durante el día. Ábrelas de noche para facilitar corrientes de aire.

Alimentación

Sigue una dieta ligera de frutas y legumbres. Evita comidas calientes y copiosas.

Medicamentos

Mantén tus medicinas en lugar fresco. El calor puede alterar su composición.

Precauciones en la Calle



Horarios

Evita salir en horas de calor extremas, desde el mediodía hasta el atardecer.



Protección

Lleva la cabeza protegida. Usa ropa ligera de colores claros.



Vehículos

No dejes a nadie en el coche con las ventanas cerradas.



Hidratación

Lleva siempre una botella de agua cuando salgas.

Exposición al Sol



Seguridad Alimentaria

Higiene

Lava frecuentemente tus manos y limpia correctamente la cocina.

Agua

Utiliza exclusivamente agua potable para beber, lavar y cocinar.



Refrigeración

No interrumpas la cadena del frío de los alimentos.

Huevos

Guárdalos en la nevera y lava las cáscaras antes de usarlos.

Grupos de Riesgo



Mayores de 65 años

Las altas temperaturas afectan especialmente a las personas mayores, quienes necesitan atención adicional durante olas de calor.

Asegúrese de que se hidraten adecuadamente y permanezcan en lugares frescos.



Niños menores de 4 años y en especial los lactantes.

Los bebés son muy vulnerables al calor. Prepara los biberones en el momento de darlos.

Ofrezca agua con frecuencia y en la noche si se despiertan.

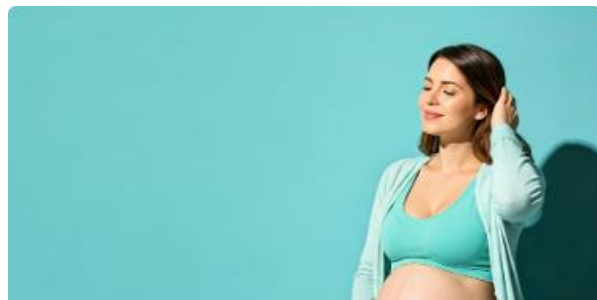
Consumo adecuado de frutas y verduras.



Pacientes con enfermedades crónicas

Las personas con enfermedades crónicas y trastorno mental grave (cardíacas, renales, diabetes, etc.) deben seguir estrictamente su tratamiento y consultar a su médico ante cualquier síntoma inusual.

Es crucial que mantengan una hidratación constante y eviten el esfuerzo físico.



Mujeres Embarazadas

Las mujeres embarazadas también son un grupo de riesgo que necesita cuidados adicionales durante olas de calor.

En Caso de Emergencia

112 ó 061

**Teléfono de
Emergencias**

O

Pánico

Mantén la calma. Corta cualquier
situación de pánico o rumor.

24h

Disponibilidad

Los servicios de emergencia están
disponibles las 24 horas.

