

# PROTÉJASE DEL CALOR

## MANTÉNGASE HIDRATADO



Recuerde beber agua con frecuencia, incluso aunque no sienta sed. Es necesario para mantener el cuerpo hidratado. Evite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.

## 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.

## REFRÉSQUESE



Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscuese 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, gorra o sombrero y protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.

## SEA PRUDENTE ANTE EL CALOR



En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.

## VIGILE SU MEDICACIÓN



Acuda a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.

## 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 viven solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

## Proteja su salud

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

TELÉFONO

112



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

# RECOMENDACIONES PARA ALTAS TEMPERATURAS NOCTURNAS

Las noches muy calurosas aumentan la temperatura interna del cuerpo y se altera la capacidad para conciliar el sueño. Puede seguir algunas de estas recomendaciones para mantenerse lo más fresco posible



Si su casa tiene varias plantas, duerma en la más baja. El aire caliente sube a los niveles más altos



Si su casa tiene una sola planta, duerma en la zona más fresca



Compruebe que todos los aparatos eléctricos están apagados y no en *standby*, ya que generan calor.



Evite el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes por la noche porque aumentan la temperatura corporal

Dúchese con agua tibia antes de acostarse para bajar lentamente la temperatura del cuerpo

Beba un vaso de agua fresca antes de acostarse y manténgalo cerca



Duerma con una sábana fina en lugar de no taparse, ayuda a regular la temperatura corporal



Elija ropa holgada, la ropa ajustada o los pijamas atrapan el aire caliente junto al cuerpo.

Fuente: [Cómo prepararse para las temperaturas de una ola de calor. BritishRedCross](#)



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD