

# Consejos ante una ola de calor

## ¿Quiénes deben estar protegidos especialmente del calor?

1. Las personas mayores, discapacitadas y los niños menores de 5 años.
2. Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidad, alcoholismo).
3. Las personas que tomen alguna medicación habitualmente.
4. Las personas que realizan trabajos físicos intensos o deporte al aire libre cuando hay temperaturas elevadas.

## Cómo protegerse del calor?

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).
- **Beba más líquidos, sin esperar a tener sed** . Sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día. No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física.
- Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares
- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.