

# CALOR. Cuidado en personas MAYORES

Las personas mayores suelen tener más dificultad para adaptarse a los cambios de temperatura.

## Recomendaciones especialmente a tener en cuenta:

- **Beber agua frecuentemente** (salvo indicación sanitaria). No esperar a tener sed para hacerlo.
- **Evitar** bebidas con **cafeína, alcohol** o muy **azucaradas**.
- **Hacer comidas ligeras**.
- **Buscar lugares frescos**, a la sombra o climatizados.
- **Evitar el ejercicio al aire libre en las horas centrales del día**.
- **Usar ropa suelta, ligera y de color claro**.
- **Bañarse o ducharse con agua templada para refrescarse**.
- **Guardar las medicinas en un lugar fresco**. El calor puede alterar su composición y sus efectos.



**Consejos para cuidadores/as ¿Qué se debe verificar especialmente en una persona mayor?**

¿Están tomando suficiente agua?

¿Saben cómo mantenerse frescos? ¿disponen de los medios para ello?

¿Muestran algún signo de estrés por calor (sudoración, malestar, mareo, etc.)?