

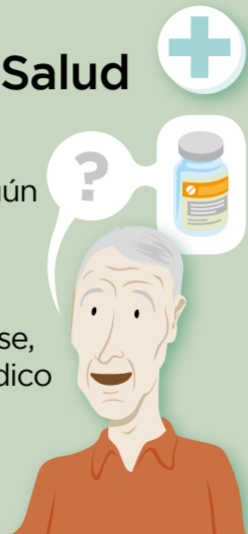
No sea imprudente

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.



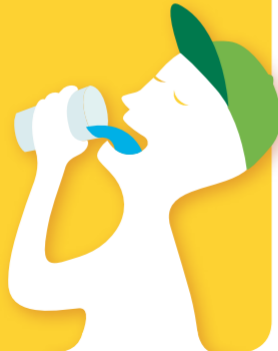
Protéjase del calor

Proteja su salud

Beba mucha agua

Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.

Evite las bebidas muy azucaradas, las alcohólicas, café, té o cola.



Juan Medina para En Babia Comunicación Social, 2010.

Refréscuese

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!



Cúbrase la cabeza

Los sombreros y gorras evitan sufrir insolaciones. Además, procure vestirse con ropa de tejidos ligeros y de colores claros.



D.L.: M-18.707-2013. Edición: mayo 2015. Imprime: B.O.C.M.



Ante cualquier emergencia causada por el calor, solicite ayuda en el Teléfono **112**

Más información en **www.madrid.org**