

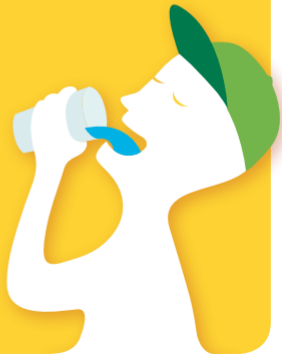
**Protéjase
del calor**

**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.



Refrésquese

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refrésquese 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.



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 nota 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.



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

Más información en **www.madrid.org**



Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de
Atención Primaria