



Recomendaciones para prevenir los efectos del calor

Servicio de teleasistencia municipal

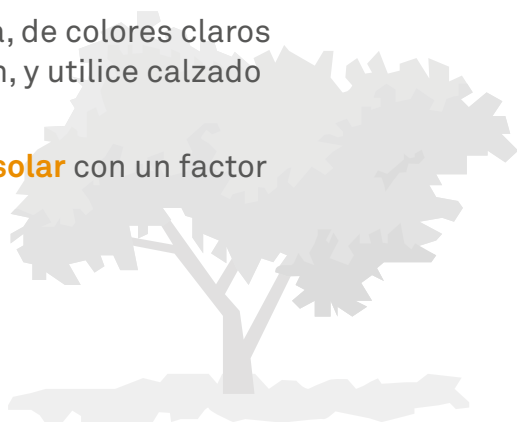


Ajuntament de
Barcelona



En la calle

- ☀ Evite realizar **actividades en el exterior** en las horas centrales del día (desde las doce del mediodía hasta las cinco de la tarde) y las exposiciones prolongadas o dormirse al sol.
- ☀ Si tiene que salir durante las horas de sol, no olvide llevar siempre sombrero, gafas de sol y abanico. **Busque la sombra y descanse** con frecuencia.
- ☀ Vista **ropa ligera**, no ajustada, de colores claros y preferiblemente de algodón, y utilice calzado cómodo y muy transpirable.
- ☀ Protéjase del sol con **crema solar** con un factor de protección elevado.



En el hogar

- ☀ **Evite que el calor y el sol entren en casa**, baje las persianas, corra las cortinas y toldos y cierre las ventanas. Cuando llegue la noche, suba las persianas, abra las ventanas y ventile la casa.
- ☀ Permanezca en los **espacios más frescos** de la casa.
- ☀ Si utiliza ventiladores eléctricos, deje entreabierta alguna ventana para renovar el aire. Si tiene aparatos de aire acondicionado, cierre las puertas y las ventanas para **mantener la temperatura**.
- ☀ Durante las horas más calurosas procure **no utilizar los aparatos que puedan producir calor**: plancha, secador, horno, etc., y evite hacer esfuerzos físicos.
- ☀ **Refréscuese de manera continua**: ducha, baño, etc. Remójese sobre todo la cabeza.



Alimentación

- ☀ Beba diariamente **entre seis y ocho vasos de líquido** (agua, zumos, lácteos, infusiones, refrescos) que aporten las sales minerales perdidas a través del sudor y consuma **alimentos que tengan un alto contenido en agua** (frutas y verduras).
- ☀ Es muy aconsejable **beber uno o dos vasos de agua al levantarse** para facilitar la movilidad intestinal.
- ☀ **Evite el consumo de bebidas alcohólicas** y limite las que contienen cafeína o una gran cantidad de azúcar.
- ☀ Prescinda de comidas calientes y con muchas calorías. **Tome un vaso de agua para facilitar la ingesta de sólidos.**



Siga estas recomendaciones siempre que el médico no las haya contraindicado.

Servicio de Teleasistencia Municipal

- ☀ Utilice el Servicio de Teleasistencia Municipal siempre que lo necesite. Estamos a su disposición 24 horas al día, 365 días al año.
- ☀ Para su seguridad, lleve siempre encima el colgante de teleasistencia en su domicilio. No se lo saque para dormir ni para ducharse.
- ☀ Podemos darle información sobre la previsión del tiempo.
- ☀ Pulse el botón rojo siempre que sienta alguno de estos síntomas:

Dolor de cabeza intenso

Mareo, náuseas, vómitos

Piel caliente, roja y seca

Pulso rápido o arrítmico

Rampas en las extremidades

Debilidad

Temperatura demasiado baja o demasiado alta

Desorientación

Servicio de Teleasistencia Municipal gestionado por
Tunstall Televida

barcelona.cat/gentgran