

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES EN TEMPORADA DE CALOR

Protegerse del sol

Salir a primeras horas de la mañana y al atardecer.
En el exterior, usar gorra o sombrero y protección solar



Mantener frescos los espacios, (persianas, cortinas y toldos) y ventilar en las horas de menos calor



Ofrecer agua

Aunque no tengan sed



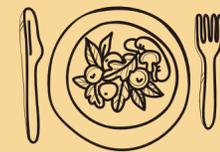
A los mayores les cuesta más identificar que tienen sed
Evita café, té y bebidas azucaradas
Vigila su piel para saber si están deshidratados

Consultar al profesional sanitario/a



Si observas síntomas como temperatura elevada, dolor de cabeza, vómitos, piel deshidratada, pérdida de consciencia

Comer sano



Consumir ensaladas, verduras y frutas. Evitar comidas copiosas



Usar ropa ligera, holgada y que transpire

