



Verano 2025

PROTEJÁMONOS DEL calor

10 CONSEJOS ÚTILES

01



No salga a la calle en las horas más calurosas del día: protegemos especialmente a niños y ancianos evitando la exposición directa al sol durante las horas más calurosas del día.

02



Protéjase en casa y en el lugar de trabajo: la medida más sencilla es aislar las ventanas con cortinas que impidan el paso de la luz, pero no del aire. El uso de aire acondicionado es útil, pero deben evitarse las temperaturas demasiado bajas (no más de 5° C con respecto al exterior). Es importante asegurarse de que los filtros sean higienizados con regularidad.

03



Recuerde beber agua al menos 1 litro y medio al día: beber mucha agua y comer fruta fresca es una medida esencial para contrarrestar los efectos del calor. Limite el consumo de bebidas azucaradas, café y alcohol.

04



Sigam siempre una dieta adecuada: recordando comer 5 raciones de fruta y verduras de verano al día. Modera el consumo de platos elaborados ricos en grasas y reduzcamos los condimentos. Preferir los alimentos frescos, de fácil digestión y ricos en agua. Utilice poca sal y privilegie la sal yodada.

05



Prestar atención al almacenamiento adecuado de los alimentos: respetar la cadena de frío es importante para la seguridad alimentaria.

06



Vestir con ropas de fibras naturales o que sea transpirable: al aire libre, es útil llevar sombreros ligeros para protegernos la cabeza del sol. Utilicemos gafas con filtros UV y protectores solares antes de exponernos al sol, no sólo cuando estemos en la playa. Las mismas precauciones deben seguir quienes trabajan al aire libre.

07



Protegerse del calor cuando se viaja: si vamos en coche, recuerde ventilar el habitáculo, evitando en lo posible las horas más calurosas del día, y tenga siempre a mano una provisión de agua. No deje nunca bebés o animales en el habitáculo, ni siquiera durante breves periodos.

08



Practicar deportes durante las horas más frescas del día: en cualquier caso, si haces ejercicio, recuerde beber mucho líquido y comer adecuadamente.

09



Ofrecer asistencia a las personas en situación de mayor riesgo (como ancianos que viven solos, personas con dificultades, etc.) e informar a los servicios sociales y sanitarios de cualquier situación que requiera intervención.

10



Recordar también de proteger siempre a nuestras mascotas: démosles abundante agua cuando viajemos y hagamos paradas en zonas sombreadas. En cuanto a los perros, evitemos que salgan durante las horas más calurosas del día para que no caminen sobre el asfalto caliente.