



# Consejos

para las personas mayores en

# días muy calurosos



- 1. Beba** abundante líquido, preferentemente agua o infusiones.
- 2. Ingiera comidas ligeras** como ensaladas, verduras y frutas.
- 3. Mantenga la casa fresca** bajando persianas y toldos.
- 4. Evite salir las horas centrales** del día.
- 5. Utilice ropa** de colores claros, amplia y ligera.
- 6. Protéjase del sol** caminando todo lo posible a la sombra y con gorras, sombreros y gafas oscuras.
- 7. Ante la aparición de síntomas** que puedan ser provocados por las altas temperaturas (sequedad, piel enrojecida, pulso acelerado, dolor de cabeza, mareo, confusión, etc.), solicite **asistencia médica**.