



Ayuntamiento de Perales de Tajuña

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN,1
Tlf.:91 874 80 04 – Fax: 91 874 90 30
www.ayto-peralestajuna.org

DOÑA. YOLANDA CUENCA REDONDO ALCALDESA- PRESIDENTA DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PERALES DE TAJUÑA , MADRID.

Hace saber a los vecinos que, activado el Plan para prevenir los efectos de las altas temperaturas, y con objeto de minimizar los efectos negativos del exceso calor sobre la salud, especialmente en las personas más vulnerables, como ancianos, niños y enfermos crónicos, desde el Ayuntamiento de Perales de Tajuña se publica las siguientes recomendaciones generales y medidas preventivas a tomar por la población:

- Beba con frecuencia bastante agua, zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.
- No abuse de bebidas con alcohol, mucha cafeína o muy azucaradas pues pueden hacerle perder más líquido corporal.
- Haga comidas ligeras y que ayuden a reponer las sales minerales perdidas con el sudor (gazpachos ligeros, ensaladas frías, verduras, etc.) y evite comidas copiosas y calientes.
- Protéjase del sol y evite salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- En casas baje las persianas y los toldos de las fachadas expuestas al sol.
- Permanezca durante el mayor tiempo posible en los lugares más frescos, a la sombra o climatizados y refrésquese siempre que lo necesite.
- No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor y no realice deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00 horas).
- Utilice ropa ligera de colores claros y que deje transpirar, y en el exterior cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.
- Nunca deje a nadie, sobre todo niños pequeños, ancianos o enfermos crónicos, en un vehículo expuesto al sol en verano.
- En caso de que esté tomando algún medicamento, o si nota síntomas no habituales o que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera en su centro de salud o a su farmacéutico.
- Si se nota indispuesto por el calor pida ayuda a un pariente o a un vecino. Si no tiene a nadie cercano, llame a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.
- Infórmese del estado de salud de las personas vecinas que viven solas y ayúdeles, poniéndoles en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.

El riesgo más grave es el GOLPE DE CALOR pero existen otras situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación. Si tiene una gran sudoración junto con sensación de debilidad o mareo, o si aparecen calambres musculares, dolor de cabeza, náuseas, etc.), debe cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.

Y si los síntomas se agravan, consultar con su Centro de Salud o llamar al 112

Perales de Tajuña, a 07 de junio de 2017



LA ALCALDESA

Fdo. Yolanda Cuenca Redondo