

Unión Profesional invitan a considerar las siguientes **medidas preventivas** ante los efectos provocados por **las olas de calor**, singularmente dirigidas a las **personas mayores**

1.- HIDRATACIÓN

Aumentar el **consumo de líquidos**, sin esperar a tener sed para hidratarse, y **compensar la pérdida de sales minerales**. Se desaconseja la ingesta de dulces y bebidas alcohólicas. Ante **síntomas por deshidratación** que perduren, contactar con el personal sanitario de referencia.

2.- PROTECCIÓN SOLAR

Usar **protección solar a partir de SPF 15**. Su aplicación debe realizarse **30 minutos** antes de la exposición solar.

3.- VESTIMENTA

Llevar **ropa transpirable**, fresca y de color claro. Utilizar **gorras o sombreros** y gafas de sol.

4.- PERSONAS VULNERABLES

El calor no afecta a todas las personas por igual. Permanecer **alerta** ante aquellas **personas que sean más vulnerables** ante los efectos provocados por las olas de calor.

5.- SALIDAS

Programar las salidas en las horas más frescas, en función de las condiciones meteorológicas. Adecuar la actividad física a la misma y **evitar la exposición prolongada**. En el caso de tener mascotas adaptar los horarios para salir a la calle

6.- MEDICAMENTOS

Seguir los consejos de **conservación de los medicamentos**. Cumplir las **indicaciones médicas** cuando hay prescripción de diuréticos, así como **las recomendaciones de uso** de los medicamentos e informarse de si aquellos que forman el **tratamiento farmacoterapéutico** pueden tener **efectos sobre episodios de calor extremo**.

7.- HOGAR

Hacer uso de toldos, contraventanas y persianas durante el día. Renovar el aire calentado de las viviendas, favoreciendo la **ventilación cruzada**. Durante la noche, **refrescar las estancias**.

8.- AUTOCAUIDADO

Aprender a autocuidarse y permitir ser cuidado. Estar pendientes de la alimentación, hidratación, ejercicio físico adecuado y buen descanso. Revisar y cuidar los tratamientos sanitarios, especialmente si existe alguna **patología crónica**.

9.- MEJOR EN COMPAÑÍA

Procurar ir acompañados a la compra, citas personales o profesionales, paseos, entre otros. Solicitar apoyo familiar, a amistades y fortalecer redes vecinales.

10.- ESPACIOS REDUCIDOS

Evitar permanecer dentro de un **vehículo estacionado** o en **espacios reducidos** con una exposición solar prolongada.