

Medidas puestas en marcha por el Ayuntamiento de Córdoba

- Centros de Participación Activa para Personas Mayores, en los que se puede hacer uso de las salas de estar, internet, prensa y los diferentes recursos y actividades de cada centro.
- Se habilitan espacios climatizados a disposición de personas mayores.
- Página Web: www.cordoba.es/inicio-mayores con enlace directo a este tríptico.
- Correo: centros.mayores@cordoba.es
- Información a todos los Centros de Participación Activa para Personas Mayores sobre medidas preventivas.

Para mayor información y horarios de apertura, ponerse en contacto con los siguientes centros:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores

CPAPM Antonio Pareja	647861755
CPAPM Levante	647862145
CPAPM Alcázar Viejo	647861407
CPAPM Duque de la Victoria	647862291
CPAPM Osario Romano	647861962
CPAPM Ciudad Jardín	647862189
CPAPM Foggarilla	647862275
CPAPM Huerta de la Reina	647862231
CPAPM Alcolea	647861506
CPAPM Los Ángeles	647861523
CPAPM Santa Cruz	647862175
CPAPM Villarrubla	647861472
CPAPM El Higuero	647869705
CPAPM Veredón de los F.	647861745

Verano Saludable

Programa para prevenir los efectos del calor en

Córdoba

Cuidamos de ti



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Delegación de Mayores



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Delegación de Servicios Sociales

Desde la Delegación de Mayores y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba, se impulsa este programa para prevenir los efectos del calor en Córdoba, basado en recomendaciones a la población en general y especialmente a nuestros mayores. Estableciendo como propuesta la utilización de los diferentes Centros de Participación Activa para Personas Mayores de nuestra ciudad.

Cómo prevenir problemas graves relacionados con el calor

Deben tener especial cuidado las personas de edad avanzada, los niños de menores de 5 años, las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas y las personas que realizan una actividad física importante. Si tiene restricciones de líquidos o toma diuréticos consulte a su médico.

Síntomas de alerta

Catambres musculares en brazos, piernas, abdomen, dolor de cabeza, confusión, debilidad, insomnio.

Golpe de calor

Es muy grave, el organismo no puede controlar su temperatura que aumenta muy deprisa (40°)

- Piel caliente, roja y seca.
- Dolor intenso de cabeza.
- Náuseas y sed intensa.
- Somnolencia y/o agresividad inhabitual.
- Obnubilación y pérdida de conciencia.
- Convulsiones.

¿Qué hacer?

Es preciso la asistencia médica urgente (061) y mientras llega:

- Colocar a la persona en un sitio fresco.
- Moje sus ropas con agua y abaníquela.
- Si está consciente, incorpórela y dele a beber agua.
- Si esta inconsciente colóquela de lado.

Pida ayuda y préstela a los demás

Si se nota mal por el calor pida ayuda. Si conoce a personas que vivan solas, que son dependientes o que están enfermos, informe de su estado en el centro de salud y ayúdelas a comer y a beber. Ante cualquier incidencia sobre la salud llamad al **112**

Consejos importantes para mitigar el calor



Evita estar al sol e incluso en el exterior en las horas centrales del día. Camina por la sombra y haz descansos frecuentes



Si vas a realizar alguna actividad, hazlo mejor por la mañana o al atardecer. Evita las actividades que requieran mucho esfuerzo



El aire acondicionado protege de las alteraciones relacionadas con el calor



los ventiladores pueden ayudar pero no protegen de las alteraciones relacionadas con la calor cuando la temperatura llega a 37.8°C



Elige ropa ligera, amplia, clara y de fibras naturales. Usa gafas de sol y protégele con un sombrero o sombrilla



Realiza comidas ligeras y refrescantes como ensaladas, gazpachos, verduras y frutas



Si tienes alguna enfermedad cardíaca, hipertensión, hepatopatías, renales, etc. consulta con tu médico las medidas a adoptar



Repón líquidos y sales minerales con agua, zumos o bebidas deportivas. Al menos 2 litros a lo largo del día aunque no tengas sed



No permanezcas mucho tiempo en el interior de un vehículo parado o sin aire acondicionado en las horas centrales del día



Utiliza la fotoprotección con un factor mínimo de 15