

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

Centros de Participación Activa para Personas Mayores

| CENTRO MUNICIPAL | DIRECCIÓN | TELEFONO |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------|
| CPAPM Norte - Antonio Pareja | C/Los Chopos s/n | 957 403536 |
| CPAPM Levante | Avda. Carlos III, 53 bis | 957 769631 |
| CPAPM Alcázar Viejo | P/ Sevilla, 5 | 957 294573 |
| CPAPM Duque de la Victoria | C/ Duque de la Victoria, 4 | 957 480441 |
| CPAPM Osario Romano | C/ Osario Romano, s/n | 663 998739 |
| CPAPM Ciudad Jardín | Pza. de Vistalegre, 10 | 957 411442 |
| CPAPM Complementario La Fogadilla | C/ Ntra. Sra. de Begoña s/n | 957 465165 |
| CPAPM Huerta de la Reina / Tablero | C/ Músico Cristobal de Morales, 2 | 957 283227 |
| CPAPM Alcolea | C/ Haza del Demonio, 2 | 957 321218 |
| CPAPM Alcolea - Los Ángeles | C/ Herrería, 1 | 957 321639 |
| CPAPM Santa Cruz | Avda. de las Flores s/n | 957 378223 |
| CPAPM Villarrubia | Antigua Estación de ferrocarril ADIF | 957 458176 |
| CPAPM El Higuérón | Avda. principal del Higuérón | 663 910090 |
| CPAPM Veredón de los Frailes | Carretera del Veredón, 262 | 957 327958 |

*CPAPM: Centro de Participación Activa para Personas Mayores

Verano saludable

Programa para prevenir
los efectos
del calor en Córdoba.

Desde la Delegación de Mayores 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. Haciendo hincapié en la propuesta de utilización de los diferentes Centros de Participación Activa para Personas Mayores de nuestra ciudad.

Delegación de Mayores.

¿Qué hacer en su casa?

- Tome líquidos aunque no tenga sed. Cada dos horas un vaso de agua, zumos o bebidas frescas.
- No tome bebidas con alcohol. Coma según su costumbre, mejor frutas y legumbres verdes. Evite comidas calientes y pesadas.
- Permanezca en los lugares más frescos de la casa. Cierre las ventanas y cortinas de las fachadas expuestas al sol. Ábralas de noche para que corra el aire.
- Tome baños y duchas, o utilice toallas húmedas sobre la piel para refrescarse.
- Use algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado).

¿Qué hacer en la calle?

- Evite salir en horas de calor extremas, desde el mediodía hasta el atardecer (12-19h). Si tiene que hacerlo protéjase la cabeza con una gorra o sombrilla, camine por la sombra, use ropa holgada y de colores claros y lleve una botella de agua.
- No se quede, ni deje a nadie en el coche con las ventanas cerradas.
- Evite las actividades deportivas y disminuya la actividad física en las horas de más calor.

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

- Calambres 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**

Medidas puestas en marcha por el Ayuntamiento de Córdoba

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