

Con el objetivo de prevenir los efectos perjudiciales del calor

## **El Ayuntamiento de Las Rozas ofrece dos talleres dirigidos a mayores con recomendaciones ante las altas temperaturas**

- ***El primero de ellos tendrá lugar este jueves 25 de mayo en el Centro de Mayores El Baile, en colaboración el Centro de Salud El Abajón***

El Ayuntamiento de Las Rozas, en colaboración con las enfermeras del Centro de Salud de El Abajón, ha organizado dos talleres sobre la "Prevención de la Ola de Calor" dirigidos a la población mayor del municipio, en los que se facilitan una serie de recomendaciones útiles para prevenir los efectos perjudiciales del calor sobre la salud, especialmente en el caso de la población más vulnerable, mayores, niños y enfermos crónicos. El primero de estos talleres tendrá lugar este jueves, 25 de mayo a las 10 de la mañana en el Centro de Mayores El Baile, ubicado en la calle Real. El segundo taller, previsto para el día 1 de junio también a las 10 horas en la misma ubicación, se centrará en el tema de la alimentación saludable.

Los consejos que se ofrecen en estos talleres cobrarán especial relevancia en las próximas semanas, si se cumplen las previsiones meteorológicas que apuntan que se podrían rebasar los 36,5 grados en la región.

Contra las altas temperaturas la principal recomendación es permanecer en lugares protegidos por el sol, especialmente en las horas centrales del día. Además, habrá que procurar beber agua abundante y con frecuencia, aunque no se tenga sed, no ingerir bebidas alcohólicas ni abusar de líquidos que contengan cafeína o azúcar en exceso, unas recomendaciones especialmente importantes en el caso de los

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

trabajadores expuestos a altas temperaturas y las personas que realizan deportes al aire libre. También se aconseja comer fresco y sano, usar ropa fina y de colores claros, cubrirse la cabeza con sombrero o gorra, y evitar esfuerzos físicos innecesarios.

Otras medidas de precaución que deben adoptarse para minimizar los riesgos para la salud de las altas temperaturas consisten en planificar las actividades diarias cuando baja el termómetro y vigilar especialmente el estado de niños y ancianos, comprobar su ingesta de líquidos y no dejarles nunca dentro de un coche aparcado durante los períodos de intenso calor. Ante un caso de insolación, hay que mantener en un lugar fresco a la persona afectada y cubrirle la cabeza y axilas con compresas mojadas y frías. Una exposición prolongada al sol puede provocar el llamado "golpe de calor", una situación grave que precisa un tratamiento inmediato. Se reconoce por producir una temperatura alta, de hasta 40 grados, piel caliente, enrojecida y sin sudor, dolores de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. En estos casos, se aconseja llamar cuanto antes al SAMER-Protección Civil en el teléfono 91 757 92 00.

Para más información y recomendaciones contra el calor se puede consultar en la página web municipal [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es) y en la de la Comunidad de Madrid, [www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid).

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid