

Dirigidas a proteger la salud y minimizar el riesgo de incendios

Recomendaciones ante la subida de las temperaturas este fin de semana

- ***El Ayuntamiento facilita medidas preventivas, especialmente en el caso de personas mayores, niños, deportistas o enfermos crónicos***
- ***El Consistorio recuerda además las precauciones a tomar y las prohibiciones para minimizar el riesgo de incendios forestales***

Ante la subida de las temperaturas, que se está produciendo estos días, y con el objetivo de evitar los efectos adversos que pudieran producir, el Ayuntamiento de Las Rozas refuerza la información sobre las medidas adecuadas para proteger la salud ante el calor, dando a conocer una serie de recomendaciones para la población ante esta subida de temperaturas, que se distribuirá por RRSS y están disponibles en la página web municipal www.lasrozas.es.

Recomendaciones ante el calor

Los consejos se dirigen a todos los vecinos, especialmente a la población más vulnerable, como personas mayores, bebés, niños y enfermos crónicos. Se detallan algunas medidas para proteger nuestra salud en días de calor intenso; recomendaciones especiales para colectivos de riesgo, como mayores, niños o enfermos, y para personas que realizan trabajos intensos en el exterior o actividades deportivas.

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



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Entre los problemas más frecuentes que puede producir el calor, debemos aprender a reconocerlos y así poder actuar ante ellos, ya que pueden ir desde irritaciones en la piel y calambres hasta un aumento de temperatura tal, que puede llevarnos incluso a la muerte si no recibimos atención médica urgente. Algunos de ellos son los calambres musculares, el agotamiento por calor, con síntomas como debilidad, fatiga, mareos, náuseas o desmayos, o golpes de calor, como situación más grave.

Hidratación y no exposición al sol

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas: beber mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica, y evitar las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas; permanecer en lugares frescos, a la sombra y, si es posible, pasar al menos dos horas en algún lugar climatizado y tomar una ducha o un baño fresco; bajar las persianas evitando que el sol entre directamente. No abrir las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta y evitar el uso de máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas; tomar comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos); evitar actividades en el exterior en las horas más calurosas, y si hay que permanecer en el exterior, hacerlo a la sombra, usar ropa ligera y de color claro y cubrirse la cabeza. Utilizar calzado fresco, cómodo y que transpire.

Las personas mayores, enfermos y niños se exponen a más riesgo. En el caso de los mayores, las que viven solas o son dependientes; las personas enfermas (enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes...) o medicadas (anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, beta bloqueadores...); las personas con facultades mentales disminuidas; los niños menores de 4 años o personas con mucho peso. Si la persona es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, deberá consultar con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar.

En el caso de las quemaduras solares, se producen por el sol directo sobre la piel, deben evitarse estando menos tiempo al sol y usando cremas de protección.

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



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Prevención de incendios

Con la llegada del calor se activan también las medidas de Prevención de Incendios Forestales, por lo que el Ayuntamiento de Las Rozas recuerda las [medidas preventivas, limitativas y prohibitivas](#) para evitarlos. Así, los propietarios de terrenos deberán mantener sus parcelas libres de vegetación seca, debiendo desbrozarlas antes del 15 de junio; se deberá pedir autorización a Dirección General de Protección Ciudadana para realizar quemas de residuos vegetales y otras prácticas con fuego en los casos establecidos, y quedan prohibidas actividades como arrojar fósforos o restos de cigarrillos, basuras y otros restos; transitar con vehículos fuera de las vías de circulación; realizar quemas de residuos en vertederos; producir y utilizar fuego, así como el almacenamiento, transporte y utilización de materias inflamables o explosivas, lanzamiento de cohetes, globos o artefactos, salvo autorización expresa.

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



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid