

RECOMENDACIONES EN TEMPORADA DE CALOR

Ofrecer agua

Aunque no tengan sed



A los mayores les cuesta más identificar que tienen sed
Vigila su piel para saber si están deshidratados
¡Cuidado! Algunos no necesitan más agua (Insuficiencia renal)

Consultar al médico

Revisar la **medicación** en pacientes polimedicados que puedan estar con tratamientos fototóxicos o que puedan causar deshidratación



Comer sano

Consumir frutas y verduras. Evitar comidas copiosas



Usar ropa ligera y que transpire



Protegerse del sol

Salir a primeras horas de la mañana y al atardecer.



Mantener frescos sus espacios de convivencia

