

CALOR. Especial cuidado en personas MAYORES

¿Por qué las personas mayores deben cuidarse especialmente del calor?

- Porque a veces tienen más **dificultad para adaptarse** a los cambios de temperatura.
- Porque **pueden tener alterada la percepción de calor**.
- Porque es probable que tomen **medicamentos** que afecten la capacidad del cuerpo para controlar su temperatura o transpiración.

Recomendaciones especialmente a tener en cuenta:

- **Beber agua frecuentemente** (salvo indicación sanitaria). No esperar a tener sed para hacerlo.
- **Evitar** bebidas con **cafeína, alcohol** o muy **azucaradas**.
- **Hacer comidas ligeras**.
- **Buscar lugares frescos**, a la sombra o climatizados.
- **Evitar el ejercicio al aire libre en las horas centrales del día**.
- **Usar ropa suelta, ligera y de color claro**.
- **Bañarse o ducharse con agua templada para refrescarse**.
- **Guardar las medicinas en un lugar fresco**. El calor puede alterar su composición y sus efectos.

Consejos para cuidadores/as ¿Qué se debe verificar especialmente en una persona mayor?

¿Están tomando suficiente agua?

¿Saben cómo mantenerse frescos? ¿disponen de los medios para ello?

¿Muestran algún signo de estrés por calor (sudoración, malestar, mareo, etc.)?