

## Medidas puestas en marcha por el Ayuntamiento de Córdoba

- Centros de Participación Activa para Personas Mayores, en los que se puede hacer uso de las salas de estar, internet, prensa y los diferentes recursos y actividades de cada centro.
- Se habilitan espacios climatizados a disposición de personas mayores.
- Página Web: [www.cordoba.es/inicio-mayores](http://www.cordoba.es/inicio-mayores) con enlace directo a este tríptico.
- Correo: [centros.mayores@cordoba.es](mailto:centros.mayores@cordoba.es)
- Información a todos los Centros de Participación Activa para Personas Mayores sobre medidas preventivas.

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

### Centros de Participación Activa para Personas Mayores

#### CENTRO MUNICIPAL

CPAPM Norte-Antonio Pareja

CPAPM Levante

CPAPM Alcázar Viejo

CPAPM Duque de la Victoria

CPAPM Osario Romano

CPAPM Ciudad Jardín

CPAPM Complementario La Foggarilla

CPAPM Huerta de la Reina / Tablero

CPAPM Alcolea

CPAPM Alcolea-Los Ángeles

CPAPM Santa Cruz

CPAPM Villarubia

CPAPM El Higuerón

CPAPM Veredón de los Frailes

#### DIRECCIÓN

C/Los Chopos s/n

Avda. Carlos III, 53bis

P/ Sevilla, 5

C/ Duque de la Victoria, 4

C/ Osario Romano, s/n

Pza. de Vistalegre, 10

C/ Ntra. Sra. de Begoña s/n

C/ Músico Cristobal de Morales, 2

C/ Haza del Demonio, 2

C/ Herrería, 1

Avda. de las Flores s/n

Antigua Estación de ferrocarril ADIF

Avda. principal del Higuerón

Carretera de Veredón, 262

\*CPAPM: Centro de Participación Activa para Personas Mayores

# Verano Saludable

PROGRAMA  
PARA  
COMBATIR  
LOS EFECTOS  
DEL CALOR

2025

Ayuntamiento de Córdoba

CONTIGO

Desde la Delegación de Mayores y Servicios Sociales 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. Estableciendo como propuesta la utilización de los diferentes Centros de Participación Activa para Personas Mayores de nuestra ciudad.

### Cómo prevenir problemas graves relacionados con el calor

Deben tener especial cuidado las personas de edad avanzada, los niños menores de 5 años, las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas y las personas que realizan una actividad física importante. Si tiene retenciones 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 °C)

- 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 está 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 ayúdela a comer y a beber. Ante cualquier incidencia sobre la salud llamad al **112**.

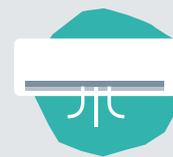
### Consejos importantes para mitigar el calor



Evita estar al sol e incluso en el exterior en los horas centrales del día. Camina por la sombra y haz descansos frecuentes.



Si vas a realizar alguna actividad, hazlo mejor por la mañana o al atardecer. Evita las actividades que requieran mucho esfuerzo.



El aire acondicionado protege de las alteraciones relacionadas con el calor.



Los ventiladores pueden ayudar pero no protegen de las alteraciones relacionadas con el calor cuando la temperatura llega a 37.8 °C.



Elige ropa ligera, amplia, clara y de fibras naturales. Usa gafas de sol y protégete con un sombrero o sombrilla.



Realiza comidas ligeras y refrescantes como ensaladas, gazpachos, verduras y frutas.



Si tienes alguna enfermedad cardíaca, hipertensión, hepatopatías, renales, etc. Consulta con tu médico las medidas a adoptar.



Repón líquidos y sales minerales con agua, zumos o bebidas deportivas. Al menos 2 litros a lo largo del día aunque no tengas sed.



No permanezcas mucho tiempo en el interior de un vehículo parado o sin aire acondicionado en las horas centrales del día.



Utiliza la fotoprotección con un factor mínimo de 15.