

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/ciudadania/mayores con enlace directo a este tríptico.
- Correo: 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 Villarrubia
CPAPM El Higuero
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 Higuero
Carretera de Veredón, 262

*CPAPM: Centro de Participación Activa para Personas Mayores

VERANO SALUDABLE

PROGRAMA
PARA
COMBATIR
LOS EFECTOS
DEL CALOR

MÁS INFO
AQUÍ



 AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA
Delegación de Mayores

CONSEJOS PARA CUIDARTE DEL CALOR

Desde la Delegación de Mayores y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba ponemos en marcha este programa para ayudar a prevenir los efectos del calor, especialmente entre las personas mayores. Además, ponemos a disposición de la ciudadanía los Centros de Participación Activa para Personas Mayores, espacios donde encontrar un ambiente más fresco y acceder a diferentes recursos y actividades durante los meses de verano.

¿QUIÉN DEBE TENER ESPECIAL CUIDADO?

Las personas mayores, los niños menores de 5 años, las personas con enfermedades crónicas y quienes realizan actividades físicas intensas son especialmente vulnerables a las altas temperaturas.



“COGE POR LA SOMBRA”

DURANTE LAS HORAS DE CALOR EN CASA SE ESTÁ MEJOR

- Evita salir en las horas de más calor, especialmente entre las 12:00 y las 19:00 horas.
- Siempre que puedas, camina por la sombra y descansa con frecuencia.
- Utiliza ropa ligera, cómoda y de colores claros. Elige tejidos naturales.
- Protege tu cabeza con sombrero, gorra o sombrilla y utiliza gafas de sol.
- Si realizas alguna actividad física, procura hacerlo por la mañana o al atardecer.
- No permanezcas mucho tiempo dentro de un vehículo estacionado, especialmente durante las horas centrales del día.



“¡TOMA EL FRESCO!”

PARA MAYOR PROTECCIÓN, BUSCA SOMBRA Y VENTILACIÓN

- Permanece en las zonas más frescas de la vivienda.
- Mantén cerradas las persianas, cortinas y ventanas orientadas al sol durante el día.
- Aprovecha la noche para ventilar la casa y renovar el aire.
- Utiliza ventiladores o aire acondicionado cuando sea posible.
- Refréscate con duchas, baños o toallas húmedas.
- Recuerda que los ventiladores ayudan a aliviar el calor, pero pueden resultar insuficientes cuando las temperaturas son muy elevadas.



“BEBE AGUA FRESQUITA”

AUNQUE NO TE APETEZCA BEBE AGUA FRESCA

- Procura tomar líquidos a lo largo de todo el día. También pueden ayudarte los zumos o las bebidas isotónicas.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.
- Realiza comidas ligeras y refrescantes, como frutas, verduras, ensaladas o gazpacho.
- Si tienes restricciones de líquidos o tomas diuréticos, consulta con tu médico.



GOLPE DE CALOR

El golpe de calor es una situación muy grave que requiere atención médica urgente.

Puede provocar:

- Temperatura corporal muy elevada.
- Piel caliente, roja y seca.
- Dolor intenso de cabeza.
- Náuseas y sed intensa.
- Somnolencia o cambios de comportamiento.
- Pérdida de conciencia.
- Convulsiones.



SEÑALES DE ALERTA

PRESTA ATENCIÓN A ESTOS SÍNTOMAS:

- Calambres musculares en brazos, piernas o abdomen.
- Dolor de cabeza.
- Confusión.
- Debilidad o cansancio intenso.
- Dificultad para dormir.



¿QUÉ HACER?

LLAMA INMEDIATAMENTE AL 061 Y MIENTRAS LLEGA LA AYUDA:

- Lleva a la persona a un lugar fresco.
- Humedece su ropa con agua y abanícala.
- Si está consciente, ayúdala a beber agua.
- Si está inconsciente, colócala de lado.

CUÍDATE Y AYUDA A LOS DEMÁS

SI TE ENCUENTRAS MAL POR EL CALOR, PIDE AYUDA.

Y si conoces a una persona mayor que viva sola, tenga dependencia o problemas de salud, interésate por ella, ayúdala a mantenerse hidratada y asegúrate de que se encuentra bien.

 Ante cualquier emergencia sanitaria llama al 112.