



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

envejecimiento  
**activo**



ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD Y FAMILIA

Rambla Alfareros, 21. Edificio II 04003 Almería  
Tfno.: 950 211 669  
Fax: 950 211 793  
Web: [www.serviciosociales.almeria.es](http://www.serviciosociales.almeria.es)



**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:  
EL EFECTO DEL CALOR EN LAS  
PERSONAS MAYORES**

## **ALIMENTOS Y CALOR.**

Extremar el cuidado de los alimentos con el objeto de evitar intoxicaciones alimentarias.

### **Recomendaciones:**

- ❖ Descongele los alimentos dentro de la nevera y no los vuelva a congelar.
- ❖ Organice la compra, adquiera los productos frescos y/o congelados, en el último momento antes de ir a casa, para así, no romper la cadena de frío.
- ❖ Compruebe fecha de caducidad o de consumo preferente e instrucciones de conservación de los alimentos envasados antes de su consumo.
- ❖ No compre alimentos perecederos en venta ambulante, en especial huevos.
- ❖ En caso de mayonesas caseras, salsas o cremas, elaboradas con huevos frescos, consúmalas enseguida y deseche lo que sobre.
- ❖ Tenga la nevera ordenada colocando los alimentos según los tipos de productos: alimentos cocinados y tapados en la parte alta, frescos en la parte media y por último fruta, verdura y hortalizas en la parte baja. No cargar en exceso la nevera.
- ❖ No abra frecuentemente el frigorífico y haga una higiene estricta, limpiando con agua jabonosa y un enjuague con agua con lejía o vinagre cada 15 días.
- ❖ No tenga a temperatura ambiente los productos sensibles, colocándolos de nuevo en el frigorífico inmediatamente después de su uso.

Las personas mayores son frágiles ante el calor, deben extremar precauciones ante las elevadas temperaturas, sobre todo: personas con problemas de memoria, los que sigan determinados tratamientos médicos (tranquilizantes, antidepresivos, diuréticos o algunos hipotensores) o los que padezcan procesos crónicos como cardiovasculares, obesidad, desnutrición, diabetes, etc.

### **PROBLEMAS QUE PUEDEN APARECER**

**Golpe de calor.** Aparece cuando el cuerpo no controla su temperatura: superando rápidamente los 39°C (axilar).

**Síntomas:** Piel caliente, roja y seca. Sensación de calor sofocante y sudoración excesiva. Sed intensa y sequedad de boca. Agotamiento, cansancio o debilidad entre otros.

**Calambres por calor.** Son calambres musculares que a menudo aparecen acompañados de un sudor excesivo. Conviene cesar toda actividad y permanecer unas horas en reposo en un entorno fresco, beber agua, zumos de frutas, etc.

**Síntomas:** Dolor o espasmos musculares generalmente en: abdomen, brazos o piernas.

**Agotamiento o deshidratación.** Es la respuesta del cuerpo a una pérdida de agua y sal contenidas en el sudor. Se puede manifestar sobre todo en mayores con presión arterial alta.

**Síntomas:** Desvanecimiento, palidez, debilidad, mareo, dolor de cabeza, sudor copioso, cansancio y agitación nocturna.

### **CONSEJOS PARA PREVENIRLOS:**

- \*Evite salidas y actividad física en las horas de más calor, especialmente entre las 11 y las 17 horas.
- \*En la calle: Mantenerse en la sombra. Lleve gorro, ropa ligera (amplia y de color claro). Lleve una botella de agua.
- \*En casa: Cierre ventanas y cortinas y ábralas por la noche. Permanezca en habitaciones frescas. Beba abundantes líquidos incluso sin sed. No consuma bebidas alcohólicas. Tome frutas y verduras.