



D^a SONIA GONZÁLEZ MARTÍNEZ, ALCALDESA-PRESIDENTA DEL AYUNTAMIENTO DE ARGAMASILLA DE ALBA

Ante las altas temperaturas que se están registrando, el Ayuntamiento de Argamasilla de Alba, facilita a los vecinos **consejos y recomendaciones** con el objetivo de prevenir los “golpes de calor” y los efectos que el excesivo sol puede provocar, **sobre todo en los colectivos más vulnerables de la población, como son personas mayores, enfermos y menores de cuatro años**, ya que pueden llegar a ser muy negativos para la salud. En caso de precisar cualquier información adicional o ante la aparición de cualquier malestar físico, no dude en acudir a su Centro de Salud o llamar al teléfono de emergencias 112.

Protéjase del calor

- ✓ En la medida de lo posible **permanezca en casa en las horas centrales del día**, entre las 13 horas y las 18 horas.
- ✓ Si tiene que salir busque las zonas sombreadas, utiliza protectores como sombreros, gorras y siempre lleve agua y beba.
- ✓ Utilice ropa ligera de colores claros.
- ✓ Evite los esfuerzos físicos. **Programe su actividad deportiva** a primera hora de la mañana o al caer la tarde.
- ✓ Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.
- ✓ Nunca deje a nadie, personas o mascotas, en un vehículo expuesto al sol en verano.

Refrésquese

- ✓ Utilice el agua para refrescar su cuerpo.

Manténgase bien hidratado

- ✓ Fundamental: Beba y haga beber a las personas a su cuidado (niños, ancianos, enfermos crónicos) líquidos con frecuencia para conseguir una buena hidratación. Evita las bebidas con mucho azúcar, cafeína o alcohol.

Pida información y ayuda

- ✓ Pida ayuda a un pariente, a un vecino o llame a su centro de salud (teléfono 926521028) si se nota indispuesto por el calor. Si los síntomas se agravan, contacte con el 112.

- ✓ **Infórmese del estado de salud de las personas mayores del vecindario, especialmente las que viven solas y ayúdelas bien personalmente o poniéndolas en contacto con los Servicios Sociales de la localidad.**

Es muy importante saber que:

- ✓ El golpe de calor es una emergencia vital que debe tratarse en un hospital.
- ✓ Se caracteriza por una temperatura corporal extremadamente alta (40-41°C), con deterioro del nivel de conciencia.
- ✓ Llame cuanto antes al 112 y mientras llega la ayuda coloque a la persona afectada en un sitio fresco y aplique compresas de agua helada por todo el cuerpo para reducir la temperatura.

Argamasilla de Alba, 17 de julio de 2026
LA ALCALDESA,
Sonia González Martínez

