

# Mayores y pacientes crónicos en

# VACACIONES

## 1 PRECAUCIONES GENERALES

- Tener localizado el teléfono de atención urgente y centro sanitario cercano
- Evitar exposición al sol en las horas centrales (12 a 17h) y utilizar protección solar
- Ropa y calzado ligero, cómodo, holgado y transpirable de color claro
- Sombrero o gorra y gafas de sol

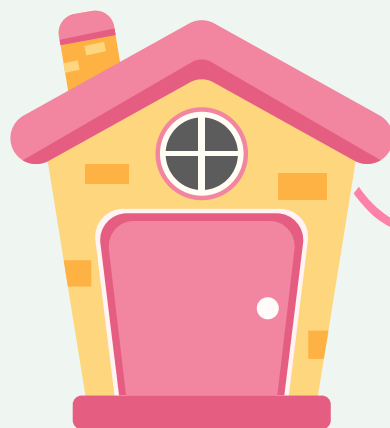


## 2 MEDICACIÓN

- Calcular el material y la medicación necesarios para todo el periodo
- En caso de medicación especial, llevar informe con la prescripción médica y tarjeta sanitaria
- Anotar cualquier síntoma o efecto adverso para consultarlo a la vuelta de vacaciones con el profesional sanitario

## 3 EN CASA

- Bajar persianas y cerrar ventanas en las horas de calor
- Evitar aparatos que produzcan calor: horno, secador...
- El ventilador a partir de 35°C sólo mueve el aire, pero no lo enfría
- Para prevenir caídas, retirar objetos y muebles para facilitar el tránsito y, si es necesario, colocar protección en las camas



## 4 ACTIVIDAD FÍSICA

- Reducir la actividad en exterior en las horas de más calor
- Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos o a la sombra
- Evitar exposiciones prolongadas al sol

## 5 ALIMENTACIÓN

- Beber agua frecuentemente, incluso sin sed (1,5 o 2l al día entre agua, zumos naturales y bebidas isotónicas)
- No abusar de bebidas con alcohol, cafeína o azucaradas
- Evitar comidas copiosas
- Vigilar la calidad del agua y evitar la del grifo si no se tienen garantías



Ante cualquier duda,  
consulta con tu enfermera

