

TALLERES “ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES EN EL VERANO”. IMPARTIDOS POR NUTRIMENTA

LUGAR	FECHA	HORA
Centro de Mayores Villarubia Plaza Doctor Gregorio García s/n	Lunes 4 de Julio	De 19:00 a 20:30 h.
Centro de Mayores Osario Romano C/ Osario Romano s/n	Martes 5 de Julio	De 10:30 a 12:00 h.
Centro de Mayores Huerta de la Reina C/ Músico Cristóbal de Morales nº 2	Miércoles 6 de Julio	De 10:30 a 12:00 h.
Centro de Mayores Antonio Pareja C/ Los Chopos s/n	Jueves 7 de Julio	De 11:00 a 12:30 h.
Centro de Mayores Levante C/ Avda. Carlos III nº 53 bis	Lunes 11 de Julio	De 10:00 a 11:30 h.
Piscina Instalaciones Deportivas C/ Marbella 12	Martes 12 de Julio	De 11:30 a 13:00 h.

¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas:

- **Beba mucha agua o líquidos sin espera a tener sed**, salvo si hay contraindicación médica. Evite bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- En los días de intenso calor **permanezca en lugares frescos**, a la sombra y si es posible pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco.
- **Baje las persianas evitando que el sol entre directamente**. No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35° C en el interior de la vivienda, un ventilador solo mueve el aire, no lo enfría. Utilice las medidas tradicionales a su alcance.
- **Haga comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Evite las actividades en el exterior** en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas.
- Si tiene que permanecer en el exterior **procure estar a la sombra, use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol , use sombrero. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire**.

Más información en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/calor.htm>

Colabora: Federación Nacional de Asociaciones de Mujeres Gitanas KAMIRA.



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
 Delegación de Salud
 Delegación de Servicios Sociales
 Promoción de la Igualdad
 Delegación de Educación e Infancia

 **IMDECO**
 Instituto Municipal de Deportes Córdoba

POR UN VERANO SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SANA Y ACTIVIDAD FÍSICA

POR UNA VIDA SANA...

...consume frutas y verduras,
mejor de temporada

...haz ejercicio físico
al menos 30 minutos diarios

CÓRDOBA 2016. 4-12 DE JULIO



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Delegación de Salud

Comisión Técnica Municipal Estilos de Vida Saludables

