

**Sanidad y Salud**

## La Concejalía de Sanidad ofrece pautas a tener en cuenta frente a las altas temperaturas de hoy

14/05/2015 | elperiodic.com

La Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia ha alertado a los ciudadanos para que adopten una serie de pautas y se protejan ante las altas temperaturas anunciadas por la Fundación del Centro de Estudios Ambientales del Mediterráneo (CEAM).

Según las previsiones del sistema de vigilancia meteorológico de esta fundación la ciudad de Valencia se encuentra hoy en nivel rojo o extremo. Por esta razón, la Concejalía de Sanidad se ha hecho eco de las recomendaciones de la Dirección General de Salud Pública.

“La subida de temperaturas exige que los ciudadanos lleven a cabo ciertas recomendaciones para paliar los efectos perjudiciales que pueden provocar los golpes de calor”, ha recordado la concejala delegada de Sanidad, Lourdes Bernal, quien ha asimismo ha detallado que los principales síntomas asociados a las altas temperaturas son los mareos, las náuseas, el malestar, el dolor de cabeza y los problemas intestinales, entre otros.

Para prevenir cualquiera de estos síntomas, la Concejalía de Sanidad ha recomendado beber mucha agua y líquidos, realizar comidas ligeras, evitar salidas al exterior en horas centrales del día y actividades con esfuerzo importante, así como utilizar ropa ligera y de colores claros y protección solar.

Estas recomendaciones han sido dirigidas, especialmente, a los grupos poblacionales más vulnerables como son los niños, los ancianos, los enfermos crónicos y las personas que trabajan al aire libre.

### No hay comentarios en el artículo

---

Si deseas registrar tu nombre e imagen en los comentarios haz [click aquí](#)