



MADRID

**CUIDA  
TU  
SALUD**



**madrid**  
**+salud**

# INFORMACIÓN

**MADRID** te espera para **DISFRUTAR**.

Si necesitas alguna **INFORMACIÓN** de la ciudad llama al **010**.

Ante una **EMERGENCIA** llama al **112**.

En caso de **VIOLENCIA** machista llama al **016**.

Si padeces una **ENFERMEDAD CRÓNICA** no olvides tomar la medicación. Extrema las precauciones con **BEBÉS Y NIÑOS/AS**, y personas de edad avanzada.



# SOL

Acuérdate de utilizar antes de salir a la calle **CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR**

(Factor de Protección de 15 o más).

Es muy importante aplicarlas **FRECUENTEMENTE.**

Durante el día que siempre **TE ACOMPAÑEN** el sombrero, las gafas de sol y una botella de agua.

Utiliza calzado **TRANSPIRABLE**, cómodo y **ROPA LIGERA** de color claro.

Ducharse varias veces al día, el aire acondicionado y los ventiladores ayudan a **COMBATIR EL CALOR.**


# CALOR

Aunque no sientas sed es conveniente **BEBER AGUA** frecuentemente, al menos **2 LITROS AL DÍA**.

Las **BEBIDAS EXCITANTES Y ALCOHÓLICAS** no aportan hidratación.

Si vas a realizar **EJERCICIO FÍSICO** elige la primera hora de la mañana o la última hora de la tarde y **DESCANSA FRECUENTEMENTE**.

En verano por las **ALTAS TEMPERATURAS** estamos expuestos a más riesgos de insolación y golpe de calor. Si notas temperatura muy elevada, dolor de cabeza, pulso rápido, mareos y confusión llama al **112**.



# HIGIENE

**LÁVATE LAS MANOS** y evitarás **INFECCIONES** desagradables.

Intenta **DORMIR Y DESCANSAR**.  
Mejorará tu atención y **DISFRUTARÁS MÁS DE LA FIESTA**.

**GESTIONA LOS IMPULSOS**. Respirar lenta y profundamente puede ayudarte.

**RESPECTA** las normas de convivencia,  
**ESTAMOS DE FIESTA**.

Y **RECUERDA**, por nuestra salud,  
**LA CALLE NO ES UN LAVABO**.



# COMIDA

Una **BUENA OPCIÓN** es elegir **COMIDAS LIGERAS Y REFRESCANTES** (gazpachos, ensaladas frutas, verduras, etc.).

Las **FRUTAS Y VERDURAS** es necesario **LAVARLAS CON AGUA POTABLE** antes de consumirlas.

**EVITA** que los alimentos estén a temperatura ambiente.

**COMPRA Y CONSUME** alimentos en establecimientos autorizados. La venta ilegal supone un **RIESGO PARA TU SALUD**.



# DROGAS

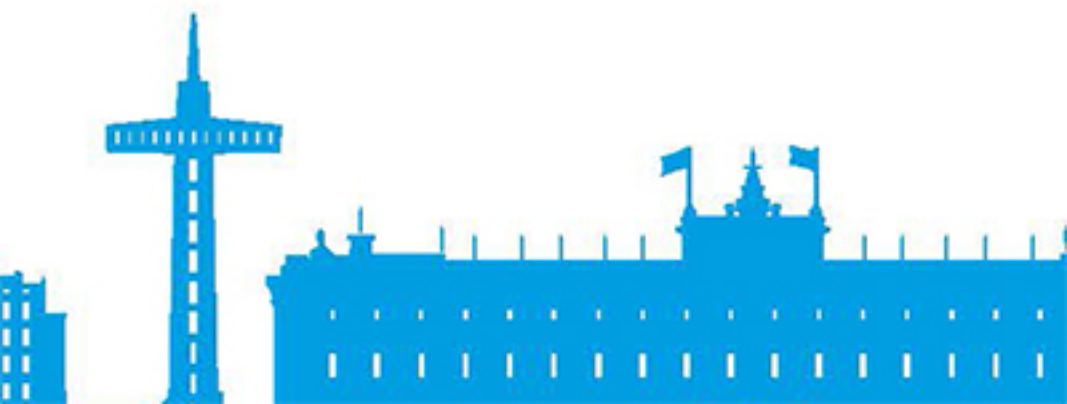
**SI BEBES:** Planifica la fiesta, ve despacio, y si puedes elegir toma vino o cerveza.

**EL ALCOHOL TE PUEDE DESHIDRATAR.** Alterna bebidas sin alcohol y come antes de beber.

## **SI CONSUMES OTRAS DROGAS:**

Las mezclas son peligrosas. No tomes lo que te ofrezcan, sin saber qué es...

**ANTE UNA INTOXICACIÓN ETÍLICA:** No dejes sola a la persona intoxicada. Si respira con dificultad:  
Llama al **112**.



# SEXUALIDAD

Por Placer... Por Pasión... **POR TODXS.**

Con disfrute... Con Tranquilidad...  
**CON CONDONES.**

Para Cuidarme... Para Cuidar...  
Para Quererme... **PARA QUERER...**

Reír... Respetarme... Reencuentros...  
**RESPETARTE.**

**SIN VIOLENCIAS...**  
**SIN DISCRIMINACIONES...**

