

29-MSOL CUIDADOS ANTE OLAS DE CALOR

Las Olas de Calor son episodios de temperaturas extremas muy altas que pueden tener consecuencias sobre la salud de la población: dermatitis, edemas, quemaduras, insolación, calambres, síncope por calor, etc. y en algunos casos consecuencias más graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor que puede llegar a ser mortal o dejar importantes secuelas.

El calor no afecta a todas las personas por igual, tenemos que atender a las personas más vulnerables para prestarles especial atención, entre otros grupos vulnerables están las personas mayores, que viven solas y son dependientes; población infantil; personas con enfermedades crónicas y/o tomando determinados fármacos; con diversidad funcional; embarazadas...

Ante el exceso de calor debemos procurar mantener el cuerpo fresco e hidratado, beberemos agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína porque provocan mayor deshidratación. Las comidas deben ser ligeras, pero con los aportes nutricionales adecuados (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos...), que nos ayuden a reponernos.

En cuanto a la ropa, debe ser ligera, de colores claros y que transpire. Es recomendable el uso de sombreros, gorras, etc. que cubran la cabeza, cara, orejas, sienes. El calzado debe ser fresco, cómodo y que transpire. No olvidar la protección de nuestros ojos con gafas de sol adecuadas y por supuesto tener en cuenta la protección de la piel con cremas adecuadas.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "r", anote el total.

Averigüe la letra inicial de cada palabra y con todas ellas descubra el nombre de un país y su capital:

PORTUGAL LISBOA

Portería	Lampara
Ostra	Lamina
Ratón	Icono
Taquilla	Serpiente
Usuario	Banco
Gazapo	Oscuro
Astro	Amarillo

Ordene de mayor a menor los números que no se repiten y forme con ellos una cifra:

1385

1	10	2	12
3	15	4	11
9	4	1	18
2	5	11	9
10	8	15	13
18	7	12	3
4	12	7	9

Resuelva las siguientes operaciones:

$$\begin{array}{r}
 9 \quad 7 \quad 5 \quad 3 \quad 1 \quad 8 \quad 6 \quad 4 \\
 + \quad 7 \quad 6 \quad 5 \quad 4 \quad 3 \quad 2 \quad 1 \quad 0 \\
 \hline
 17 \quad 4 \quad 0 \quad 7 \quad 5 \quad 0 \quad 7 \quad 4
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 \quad 6 \quad 9 \quad 7 \quad 0 \quad 9 \quad 7 \quad 5 \\
 - \quad 4 \quad 5 \quad 6 \quad 6 \quad 8 \quad 9 \quad 1 \quad 2 \\
 \hline
 4 \quad 1 \quad 3 \quad 0 \quad 2 \quad 0 \quad 6 \quad 3
 \end{array}$$

Con las letras P N R A E forme cuatro palabras con sentido:

**PENAR PAREN
RAPEN PARNÉ**

Escribe 6 palabras que sólo contengan las consonantes DRP, como por ejemplo PODER:

- 1. PERDER**
- 2. PARED**
- 3. PERDIDO**
- 4. RÁPIDO**
- 5. DERRAPAR**
- 6. PARIDA**
- 7. PODAR**

Presta atención a tu reloj: ¿Cuánto tiempo ha transcurrido entre las 12,30 y las 22,10?:

9HORAS 40 MINUTOS

Sustituya los números por las letras correspondientes y escriba la frase resultante:

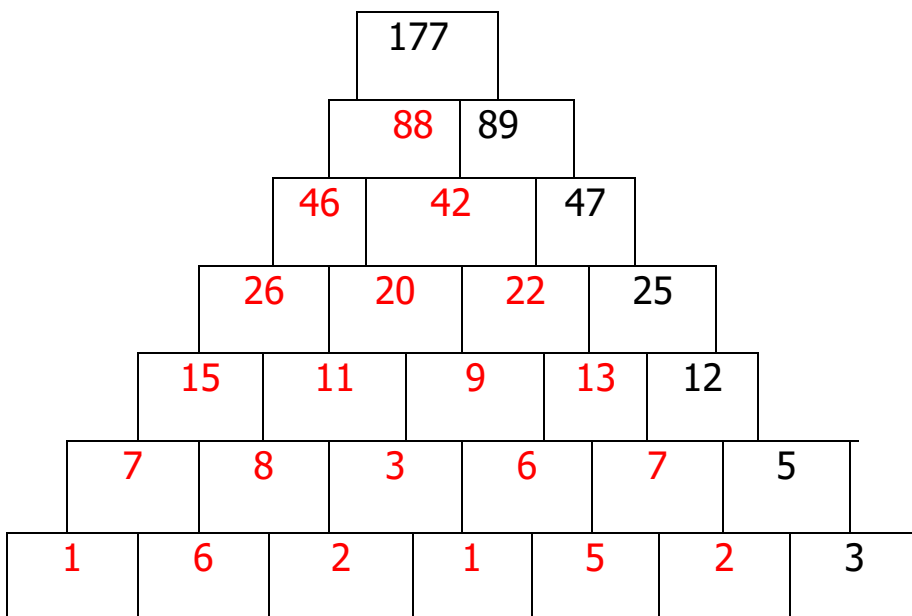
12 13 14 15 16 17 18 6 15 16 2 15
 2 15 3 4 13 5 6 14 15 16 2 8
 4 8 3 17 3 18 8 6 3 14 9 14 3 9 8
 10 14 15 16 15 3 14 15 10 15
 11 15 4 15 3 9 17 3 4 17 18 17 4 14 2 17 2
 12 13 15 12 13 14 15 16
 17 18 6 15 16 2 15 18 8 6 7 8
 12 13 15 7 15 2 14 4 15 16

2 = D
 3 = S
 4 = C
 5 = B
 6 = R
 7 = L
 8 = O
 9 = M

10 = T
 11 = V
 12 = Q
 13 = U
 14 = I
 15 = E
 16 = N
 17 = A
 18 = P

QUIEN APRENDE DESCUBRIENDO COSAS POR SÍ MISMO TIENE VECES MÁS CAPACIDAD QUE QUIEN APRENDE POR LO QUE LE DICEN

Rellene los espacios vacíos sabiendo que la suma de las dos casillas de abajo es la de arriba:



Escribe nueve palabras relacionadas con el verano:

1. VACACIONES
2. AMIGOS
3. DESCANSAR
4. CALOR
5. VIAJES
6. HELADOS
7. PLAYA
8. MONTAÑA
9. SOMBRILLA

Coloca las vocales que faltan y separa las palabras para que se lea una frase con sentido:

LOSHUMANOSNOPODEMOSHACERDOSCOSAS

ALAVEZLOQUEPODEMOSHACERESCAMBIODETAREA

LOS HUMANOS NO PODEMOS HACER DOS COSAS A LA VEZ, LO QUE PODEMOS HACER ES CAMBIO DE TAREA

Descubra las palabras escritas debajo sustituyendo cada consonante por la letra del abecedario colocada en posición antes que ella:

DACAMMO	CABALLO	KESTEZ	JERSEY
ACITNO	ABISMO	WESSUHA	VERRUGA
DANIÑO	CAMINO	AHAMMA	AGALLA
COCIÑA	BOBINA	CADIMO	BACILO
DISDUMO	CÍRCULO	DAÑASIO	CANARIO
HAMEÓN	GALEÓN	SONESO	ROMERO

Rellene las casillas con cifras del 1 al 9 sin repetir ningún número en una misma fila, columna o cuadrado:

5	3	1	6	7	2	4	9	8
6	4	9	8	3	1	7	2	5
8	2	7	5	4	9	3	6	1
9	6	2	4	1	5	8	3	7
3	7	4	9	2	8	1	5	6
1	8	5	7	6	3	9	4	2
4	9	6	1	5	7	2	8	3
7	5	3	2	8	4	6	1	9
2	1	8	3	9	6	5	7	4

Escriba a la derecha una palabra que signifique lo contrario (antónimo):

Alegría	TRISTEZA
Miedo	SEGURIDAD
Prisa	TRANQUILIDAD
Mentira	VERDAD
Delante	DETRÁS
Orgullo	HUMILDAD
Seco	MOJADO
Rugoso	LISO
Derrota	VICTORIA
Silencio	JALEO
Fácil	DIFÍCIL
Mujer	HOMBRE
Risa	LLANTO
Claro	OSCURO

Los nietos de Carmen se van de campamento de final de curso.

¿Qué día salieron de viaje si se fueron antes de ayer?:

El regreso está previsto para pasado mañana, 1 de julio miércoles.

SÁBADO 27 DE JUNIO