

29-M

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:

.....

__ortería	__ampara
__stra	__amina
__atón	__cono
__aquilla	__erpiente
__suario	__anco
__azapo	__scuro
__stro	__marillo

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

.....

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:

	9	_	5	3	1	_	6	_
+	7	6	_	4	3	2	_	0
<hr/>								
-	_	_	4	0	7	_	0	7
<hr/>								
	_	6	9	_	0	9	_	5
-	4	5	_	6	8	_	1	2
<hr/>								
	4	_	3	0	_	0	6	_

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

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

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

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

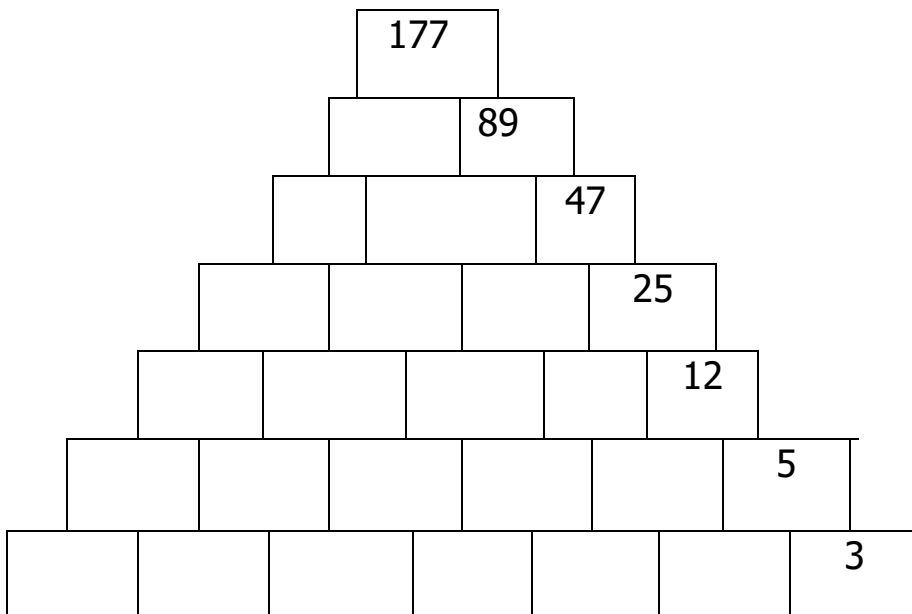
Sustituya los números por las letras correspondientes y escriba la frase resultante:

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

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

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

L _ SH _ M _ N _ SN _ P _ D _ M _ SH _ C _ RD _ SC _ S _ S
 _ L _ V _ ZL _ Q _ _ H _ C _ M _ S _ SC _ MB _ _ D _ T _ R _ _

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

DACAMMO	KESTEZ
ACITNO	WESSUHA
DANIÑO	AHAMMA
COCIÑA	CADIMO
DISDUMO	DAÑASIO
HAMEÓN	SONESO

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

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

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

Alegría
Miedo
Prisa
Mentira
Delante
Orgullo
Seco
Rugoso
Derrota
Silencio
Fácil
Mujer
Risa
Claro

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.

.....