

# CONSEJOS PARA LA FUTURA MAMÁ Y SU BEBÉ



El calor puede plantear **riesgos para la salud de la mujer embarazada**, que tiene que prestar especial atención a mantener una adecuada hidratación.

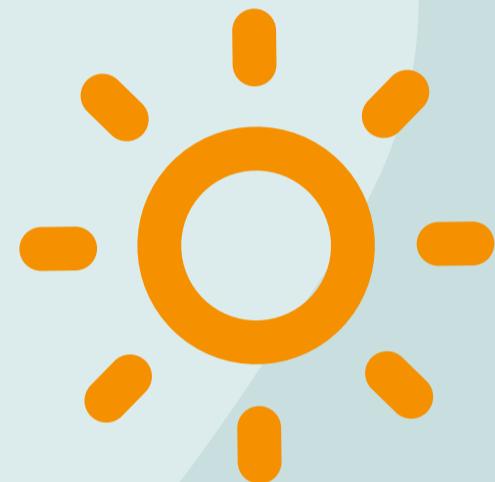
Además, algunos estudios demuestran durante las olas de calor es mayor el **riesgo de parto prematuro**.



**Hidrátate.** Bebe al menos 2 litros de agua en el día. No esperes a tener sed. Lleva siempre una botella de agua contigo. También son recomendables los zumos de frutas, las cremas de verduras frescas, etc.



Evita las comidas copiosas, apuesta por una **dieta equilibrada, rica en frutas y verduras frescas**. Presta atención a la correcta conservación y preparación de los alimentos.



**Protégete del sol.** Ponte sombrero y protección solar.

**Evita salir durante las horas más calurosas** del día y pasear por calles con mucho de tráfico, que tienen más niveles de contaminación.



Usa prendas de ropa ligera, de **colores claros y de tejidos naturales** como el algodón y el lino.



Mantén tu **vivienda lo más fresca posible**. Ventila durante las horas de menos calor. Si dispones de aire acondicionado, regula la temperatura entre 24 y 26 °C.

Si te sientes acalorada, **dúchate con agua tibia**, o humedécete con agua fresca los brazos y la cara.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN?

- sed intensa
- rampas, especialmente en la noche
- mareos, bajada de la presión arterial
- debilidad
- palpitaciones
- sequedad de la piel y mucosas
- ansiedad



Para más información.

A través de la web de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública (<https://www.san.gva.es/ca/ola-de-calor>) puede obtenerse diariamente información sobre los niveles de riesgo por temperatura previstos y más información sobre medidas preventivas.



**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria de Sanidad  
Universal y Salud Pública