

Protección contra Calor Extremo

Nos adentramos en una época de altas temperaturas y queremos recordarte algunas de las principales recomendaciones para estas fechas



Mantente Hidratado Usa Ropa Ligera y Clara.

Atención al Calor Intenso

Es fundamental estar alerta ante el calor extremo, debes estar atento a los síntomas para evitar consecuencias que puedan perjudicar tu salud.



Evita la exposición al Sol Directo en Horas Pico

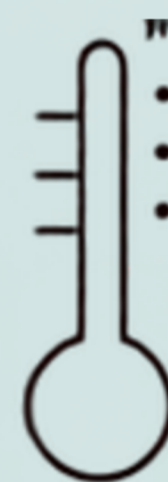
Evita las horas de más calor

- Limita la actividad física intensa entre las 12:00 y las 18:00 h.
- Busca sombra siempre que sea posible.



Principales recomendaciones

- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.
- Evita bebidas alcohólicas y con exceso de cafeína o azúcar.
- Usa gorra, sombrero o sombrilla.
- Aplica protector solar y renueva su aplicación regularmente.
- Utiliza ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Presta especial atención a niños, personas mayores y personas con enfermedades crónicas.



Disfruta del verano, protege tu salud