



PROTÉGETE del CALOR

El calor no afecta por igual a todas las personas. **Las personas mayores, los niños y niñas de corta edad, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas** son más vulnerables a las altas temperaturas. Si perteneces a alguno de estos grupos:

Recomendaciones



Al aire libre

- No te expongas al sol en las horas centrales del día. Utiliza sombrero, gafas de sol y protector solar.
- Usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- Evita la actividad física intensa en las horas de más calor.



En casa e interiores

- Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar y refrescar las estancias.
- Evita, en las horas más calurosas del día, utilizar electrodomésticos y aparatos que generen calor.
- El uso del ventilador en interiores puede aliviar.
- Conviene refrescarse el cuerpo con agua fresca; sobre todo, manos y cara.



Evita la deshidratación

- Bebe agua y líquidos de manera frecuente, sin esperar a tener sed.
- Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas.
- Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas.
- Evita las comidas grasas y demasiado abundantes.

Si notas debilidad, fatiga, mareos, náuseas, visión borrosa o desmayo, y estos síntomas persisten, consulta con personal sanitario.

En casos más graves, avisa inmediatamente al 112.

