

Viví un verano saludable ¡Que el calor no te golpee!



El **GOLPE DE CALOR** es el aumento de temperatura del cuerpo como consecuencia del calor excesivo. Se pierde agua y sales esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Los **más afectados** por las altas temperaturas son los bebés, los ancianos, las embarazadas, las personas con enfermedades crónicas (cardíacas, renales, neurológicas).

SÍNTOMAS

NÁUSEAS
Y VÓMITOS

MAREOS

SUDORACIÓN
EXCESIVA

FIEBRE MAYOR
A 39 °C

TAQUICARDIA

DOLOR
DE CABEZA

RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO...

- ★ Evitá la exposición al sol entre las 10 y 16 hs.
- ★ Si estás amamantando ofrecele el pecho más frecuentemente a tu bebé.
- ★ Bebé mucha agua, aunque no tengas sed.
- ★ Consumí alimentos frescos (frutas y verduras).
- ★ Realizá la actividad física en las primeras horas de la mañana, a la tarde cuando cae el sol o en ambientes climatizados.
- ★ Usá ropa suelta, de colores claros y livianas.
- ★ Cubrite la cabeza al estar al aire libre.
- ★ Protegé la piel con protectores solares y los ojos con lentes de sol.

Tu farmacéutico te cuida