

CONSEJOS PARA LOS DÍAS DE CALOR

BEBA MÁS LÍQUIDOS

- * Beba más líquido de lo habitual, preferentemente agua.
- * No espere a tener sed para beber.
- * Evite bebidas que contienen cafeína, alcohol o demasiado azúcar.
- * Consulte a su médico si le ha limitado la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado diuréticos.

HAGA COMIDAS LIGERAS

- * Consuma frutas, ensaladas, verduras, caldos, etc.

EN CASA

- * Cierre las ventanas y baje las persianas sobre las que dé el sol.
- * Aproveche los momentos de menos calor para ventilar y refrescar la casa.

USE ROPA APROPIADA

- * Ropa holgada, ligera y de colores claros.
- * Calzado cómodo y fresco.

REFRÉSQESE

- * Si siente mucho calor, tome duchas o baños fríos.

PROTÉJASE DEL SOL

- * Durante las horas de más calor procure no salir a la calle.
- * Si tiene que salir,
 - lleve la cabeza cubierta y use anteojos para sol,
 - evite el sol y busque la sombra.
- * Evite hacer actividad física intensa y prolongada en las horas de más calor.
- * NUNCA se quede o deje a alguien en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

