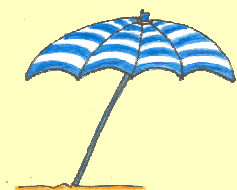


PROTÉGETE DEL CALOR

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGER NUESTRA SALUD?.

Los problemas de salud asociados al calor, pueden evitarse con medidas muy sencillas:

- **Beba mucha agua o líquidos** sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evite las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.



- **Si tiene que permanecer en el exterior procure estar a la sombra.**

- **En los días de intenso calor permanezca en lugares frescos, a la sombra,** y si es posible pase al menos dos horas en algún lugar climatizado.

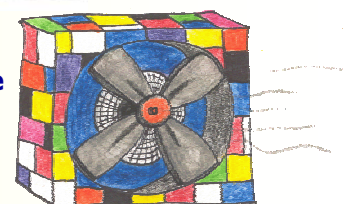


- **Use ropa ligera y de color claro y protéjase del sol, use sombrero.** Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.

- **Refréscase con una ducha o, simplemente, mójese.**



- **Refresque el ambiente con ventiladores y sistemas de refrigeración.**



- **Haga comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).

- **Evite las actividades en el exterior en las horas más calurosas,** sobre todo si las actividades son intensas.



- Baje las persianas evitando que el sol entre directamente. No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35°C en el interior de la vivienda, un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría.