

Verano refrescante

Durante el verano, las temperaturas suben y se incrementan los riesgos para la salud y los efectos asociados a la exposición a temperatura ambiental alta; es indispensable tomar medidas para poder paliarlo y no sufrir un golpe de calor o deshidratarnos.



REFRÉSCATE

con una ducha o simplemente, mójate.



PROTÉGETE DEL SOL

Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco, cómodo y que transpire.

BEBE FRECUENTEMENTE

Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita las bebidas alcohólicas y las muy azucaradas.

CUIDA TU PIEL

Utiliza protectores solares adecuados y gafas con filtros ultravioleta.

BAJA LAS PERSIANAS

Cuando el sol incida directamente sobre las ventanas baja las persianas y no las abras cuando la temperatura exterior sea alta.

COMIDAS LIGERAS

Las ensaladas, frutas, verduras y zumos te ayudan a reponer las pérdidas por el sudor.

REDUCE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Extrema las precauciones durante las horas más calurosas en las actividades físicas intensas al aire libre.

