



Cómo evitar EL GOLPE DE CALOR

BEBE SUFICIENTE AGUA

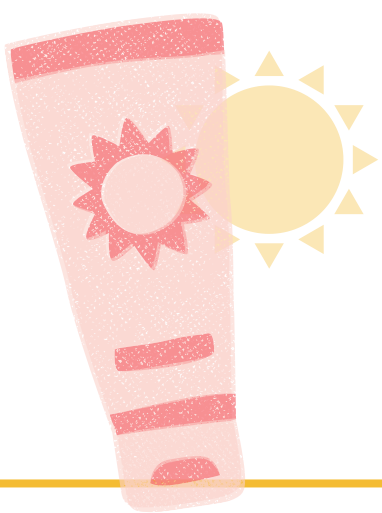
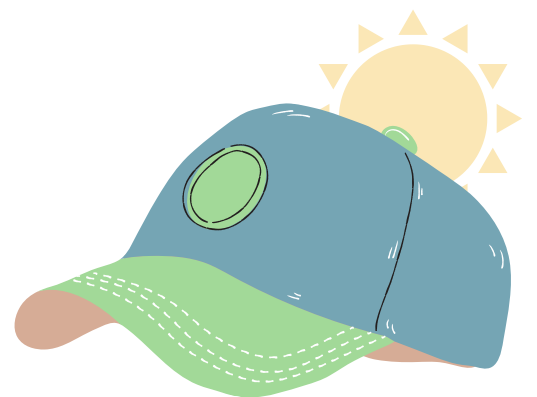
Asegúrate de beber suficiente agua para mantenerte hidratado y ayudar a regular tu temperatura corporal.



USA ROPA FRESCA Y LIGERA

Usa ropa fresca y ligera de colores claros y evita el uso de ropa ajustada o de materiales sintéticos.

BUSCA LA SOMBRA
Trata de evitar exponerte al sol directamente durante las horas más calurosas del día y busca refugio en la sombra cuando sea posible. Usar sombrero es importante también.



UTILIZA PROTECTOR SOLAR

Aplica protector solar con frecuencia para proteger tu piel de los rayos UV del sol y evitar quemaduras solares.

EVITA HACER EJERCICIO EN EXCESO

Evita hacer ejercicio en exceso durante los días calurosos y trata de hacer ejercicio en el interior o en lugares con aire acondicionado.

