



CONSEJOS PARA AFRONTAR LAS ALTAS TEMPERATURAS

Durante el verano las temperaturas aumentan notablemente respecto al resto del año. Para prevenir y reducir los efectos negativos de la calor te recomendamos una serie de consejos prácticos:

- Beber mucha agua o líquidos con frecuencia
- Evitar bebidas alcohólicas con cafeína o con grandes cantidades de azúcar ya que favorecen la pérdida de líquido corporal.
- Evitar comidas calientes o pesadas y aumenta el consumo de platos fríos, ensaladas y frutas.
- Utilizar ropa de colores claros, ligera, no ajustada y transpirable.
- Protegerse del sol con gorras y cremas solares con factores moderados o altos.
- Poner especial atención a la gente mayor, niños, bebés, enfermos crónicos y embarazadas.
- No se recomienda realizar actividades que requieran un esfuerzo físico importante en las horas punta de calor. Si es necesario se precisa una hidratación previa con geles i bebidas isotónicas.