



# DECÁLOGO DE MEDIDAS PARA HACER FRENTE AL CALOR

-  Mantenga una buena hidratación, beba frecuentemente aunque no tenga sed (agua, zumos, infusiones o bebidas isotónicas para deportistas).
-  Haga comidas ligeras. Aumente el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas.
-  Dúchese o refrésquese a menudo.
-  Mantenga la casa fresca, baje toldos y persianas. Acuda a lugares refrigerados si lo precisa.
-  Utilice ropa de colores claros, amplia y ligera, así como calzado transpirable y cómodo.
-  Siempre que pueda, salga a la calle a primera hora de la mañana o al atardecer. Camine por la sombra, utilice gafas de sol, sombreros y crema fotoprotectora.
-  Limite las actividades deportivas o laborales intensas al aire libre. Haga descansos frecuentes.
-  No permanezca mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado, aunque las ventanillas estén abiertas. No deje nunca a personas vulnerables o mascotas solas en su interior.
-  Extreme las precauciones con bebés, menores, personas con enfermedad crónica o de edad avanzada, sobre todo si viven solas.
-  Si sospecha que puede padecer algún síntoma importante o problema relacionado con el calor que usted no pueda resolver, busque atención sanitaria.