

Evita salir en las horas de más calor



Cuando salgas, protégete con cremas solare, sombrero y si puedes lleva una botella de agua.



Bebe al menos 5 vasos de agua al día



Procura tener una alimentación no copiosa, rica en frutas y verduras.



Utiliza ropa ligera, tejidos naturales y formas holgadas



Manten tu casa refrigerada, utiliza en la medida de lo posible aire acondicionado o ventiladores.

