

PROTÉGETE FRENTE A LOS GOLPES DE CALOR

Se considera golpe de calor cuando la temperatura corporal rebasa los 40°C.



Puede producirse a causa de realizar una **exposición prolongada al sol** o por **hacer ejercicio en ambientes calurosos o con poca ventilación**.

Síntomas: dolor de cabeza, náuseas, sed intensa, irritabilidad, piel roja, debilidad muscular, dificultad para respirar, alteración en la sudoración.

Consejos



Bebe agua frecuentemente.



Evita exposición prolongada a los rayos de sol, sobretodo en horas centrales del día.



No practiques ejercicio físico al aire libre, en horas centrales del día.



Utiliza fotoprotectores que te protejan del sol.



Usa ropa fresca y colores claros.



Permanece en lugares frescos y climatizados.



Consume alimentos frescos.