



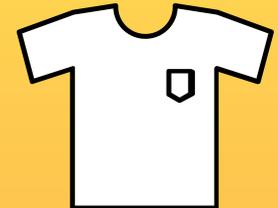
RECOMENDACIONES ANTE UNA OLA DE CALOR



**BEBE MUCHA AGUA
Y LÍQUIDOS, EVITANDO
ALCOHOL Y CAFEÍNA**



**EVITA COMIDAS COPIOSAS;
MEJOR FRUTAS Y VERDURAS**



**USA ROPA LIGERA
Y DE COLOR CLARO**



**TOMA BEBIDAS ISOTÓNICAS
PARA INGERIR LAS SALES QUE
SE PIERDEN CON EL SUDOR**



**EVITA ESFUERZOS FÍSICOS
INNECESARIOS EN LAS HORAS DE
MAYOR CALOR**



**PROTÉGETE DEL SOL USANDO
SOMBREROS Y SOMBRILLAS, Y
NO OLVIDES LA CREMA SOLAR**

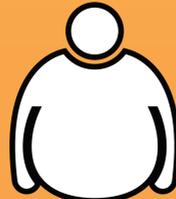
GRUPOS DE RIESGO



**NIÑOS MENORES
DE 5 AÑOS**



**MAYORES DE 65
AÑOS**



**PERSONAS CON
OBESIDAD**



**PERSONAS ENFERMAS
O QUE TOMEN
MEDICACIÓN**



**PERSONAS QUE
REALICEN MUCHO
ESFUERZO FÍSICO**

RECOMENDACIONES: EVITA LA EXPOSICIÓN AL SOL EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA, BUSCA LUGARES DE SOMBRA, FRESCOS Y VENTILADOS, COMPRUEBA SU ESTADO Y VIGILA QUE TOMEN LÍQUIDOS A MENUDO. Y NUNCA DEJES NIÑOS, MAYORES O MASCOTAS EN UN COCHE DURANTE PERIODOS DE INTENSO CALOR

SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR

**TEMPERATURA ELEVADA
MAREOS Y NÁUSEAS**



**DOLOR PALPITANTE DE CABEZA
PULSO FUERTE Y ACELERADO**

CÓMO ACTUAR

**TUMBAR AL AFECTADO EN UN LUGAR
FRESCO CON SOMBRA Y APLICARLE
PAÑOS MOJADOS O UNA DUCHA FRÍA
PARA TRATAR DE BAJARLE LA
TEMPERATURA**



**TRATA DE CONSEGUIR AYUDA MÉDICA
ANTE UN GOLPE DE CALOR
LLAME AL 112**