

CUIDA TU SALUD

PROTÉGETE DEL CALOR

- El calor, la humedad excesiva y los esfuerzos, pueden provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador. Puede producirse desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales necesarias para el funcionamiento de los órganos y alteración de las funciones vitales, hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia, llamar al 112 puede ayudarle a encontrar la ayuda necesaria.
- En casos de golpe de calor y mientras se obtiene asistencia médica se recomienda enfriar el cuerpo por medio de paños de agua fría o dar un baño o ducha fría y permanecer en habitación oscura.
- Debe evitarse el sol al mediodía y primeras horas de la tarde. Realizar la mayor parte del ejercicio físico en las horas de menos calor.
- Utilizar sombrero, gafas y crema de factor de protección alto adecuado a su tipo de piel.
- La ropa debe ser cómoda, holgada y de un material que transpire con facilidad. Se debe poner esmero en cuidar calzado y calcetines. Es importante una hidratación abundante de los pies.

