

# EN EL CAMINO, CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR



Consultar la  
previsión de  
temperatura para el  
día de tu ruta



Utilizar rutas  
transitadas para  
tener apoyo ante  
cualquier percance

Evitar caminar en  
las horas de más  
calor. No prolongar  
las rutas



Beber agua a menudo,  
aun sin sed, salvo  
contraindicación  
médica

Vestir ropas ligeras de  
color claro, viseras o  
sombrosos



Utilizar cremas y  
gafas de sol  
adecuadas frente a  
los rayos UV



Si aparece fiebre, sudor, náuseas, visión borrosa y agotamiento, **PARAR** en lugar fresco, mojar el cuerpo y beber en abundancia. Si los síntomas persisten o aparece confusión o pérdida de conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar al 112.