



• **Bebe agua o toma bebidas isotónicas** con frecuencia (cada 2h), aunque no se tenga sed, para prevenir el desgaste, la fatiga muscular e incluso la somnolencia. De esta forma se reponen el agua y las sales minerales perdidas con el sudor.

• **No bebas alcohol** y evita tomar **café** o bebidas con cafeína.

• **Evita las comidas pesadas** de difícil digestión ya que producen un aumento de la temperatura interna corporal.

• Haz **comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (zumos, verduras, frutas, ensaladas...). Toma sal en las comidas.

• Evita en la medida de lo posible, la realización de tareas de mayor esfuerzo físico, peligrosas o en solitario en las **horas centrales del día**.



• Permanece en los **tiempos de descanso** en lugares frescos a la sombra o climatizados y refréscate siempre que lo necesites.

• En caso de sentir mucho calor, **humedece** con frecuencia el cuerpo y la cabeza y no te seques después.

• Nunca permanezcas en el **interior de un vehículo estacionado** y cerrado, sin aire acondicionado y más, si se encuentra al sol.

• En caso de notar **cansancio o mareo**, retírate a un lugar fresco y ventilado y aflójate la ropa.

• Usa ropa ligera, preferentemente de fibras naturales, de color claro y transpirable.

• **Evita la exposición solar** utilizando ropa, casco, gorro o sombrero, gafas y protección solar.

• Presta especial atención, si tienes alguna **enfermedad que pueda verse agravada** con el calor y la deshidratación.



CUÍDATE, LA SALUD VA PRIMERO

#SegurosconValorian

#PRL

#Salud

#Calor

#OladeCalor

