



CÓMO PROTEGERSE DEL CALOR

Pequeñas acciones que te cuidan a ti y a los demás.

El calor puede ser peligroso si no nos protegemos. Sigue estos consejos para mantenerte fresco, seguro y saludable.



1 BEBE AGUA CON FRECUENCIA

El agua es tu mejor aliada. Bebe aunque no tengas sed.



- Bebe agua varias veces al día.
- Evita bebidas azucaradas.
- Lleva siempre tu botella de agua.

2 USA ROPA LIGERA Y CLARA

La ropa adecuada te ayuda a sentirte más fresco.



- Usa ropa ligera de algodón.
- Elige colores claros.
- Evita ropa ajustada y oscura.

3 PROTÉGETE DEL SOL

El sol puede dañar tu piel. ¡Protégela siempre!



- Usa protector solar (SPF 30 o más).
- Ponte gorra o sombrero.
- Usa gafas de sol con protección UV.

4 EVITA LAS HORAS DE MÁS CALOR

El sol es más fuerte entre las 12:00 y las 17:00.



- Quédate en lugares frescos.
- Haz actividades en la sombra.
- Evita el sol directo en esas horas.

5 BUSCA LUGARES FRESCOS Y SOMBRA

Elige sitios ventilados y con sombra.



- Descansa en la sombra.
- Mantente en lugares ventilados.
- Usa abanico si lo necesitas.

6 REFRESCATE CON AGUA

Refrescar tu cuerpo te ayuda a bajar la temperatura.



- Dúchate o date baños frescos.
- Usa toalla húmeda en cara y brazos.
- Pulveriza agua fresca en tu piel.

7 COME ALIMENTOS FRESCOS Y SALUDABLES

Una buena alimentación también te ayuda a sentirte mejor.



- Come frutas y verduras de temporada.
- Elige comidas ligeras.
- Evita comidas muy grasosas.

8 CUIDA A LOS MÁS VULNERABLES

Algunas personas necesitan más cuidados.



- Niños, mayores y mascotas necesitan más atención.
- Asegúrate de que estén frescos e hidratados.

9 ACTIVIDAD FÍSICA CON PRECAUCIÓN

Haz ejercicio, pero con cabeza.



- Haz ejercicio en horas frescas.
- Descansa con frecuencia.
- Hidrátate antes, durante y después.

10 RECONOCE LOS SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

Es importante saber identificarlo a tiempo.



- Dolor de cabeza, mareo, náuseas.
- Piel caliente y enrojecida.
- Si ocurre, pide ayuda y refréscate.

Consejos extra

- ✓ Usa crema solar todos los días.
- ✓ Lleva siempre tu botella de agua.
- ✓ Descansa cuando lo necesites.
- ✓ Escucha a tu cuerpo.
- ✓ ¡Tu salud es lo más importante!



Ideas para refrescarte

- 💡 Tomar agua fresca.
- 🍦 Comer helados de fruta natural.
- 🌊 Hacer juegos de agua.
- 🏖️ Pasar tiempo cerca del mar o la piscina.
- 📖 Leer o hacer actividades tranquilas.



Recuerda

Protegerse del calor es cuidar tu salud. ¡Pequeñas acciones hacen una gran diferencia!



Errores que debes evitar

- ✗ No beber suficiente agua.
- ✗ Exponerte mucho tiempo al sol.
- ✗ No usar protector solar.
- ✗ Hacer ejercicio en las horas de más calor.
- ✗ Dejar a personas o mascotas en el coche.



¡Tú puedes!

Con pequeños hábitos puedes disfrutar del verano de forma segura, saludable y divertida.



¡Cúidate, hidrátate y disfruta del verano con responsabilidad!

