

SEIS MEDIDAS PARA HACER FRENTE A LAS OLAS DE CALOR

cuando
calienta el sol
aquí en la pega



1 HIDRÁTATE CONSTANTEMENTE



Bebe agua regularmente cada 15 o 20 minutos al menos 2 litros de agua al día, incluso si no tienes sed



Evita beber alcohol y cafeína, ya que te deshidratan



Consume alimentos ricos en agua, como frutas y verduras

La hidratación adecuada es una de las medidas más importantes para proteger tu salud y bienestar durante una ola de calor



2 USA ELEMENTOS QUE TE PROTEJAN

Ponte ropa holgada y transpirable para facilitar la evaporación del sudor y regular la temperatura de tu cuerpo

Opta por vestirse con colores claros que reflejen el calor y ayuden a mantenerte fresco

Usa sombrero y gafas de sol para proteger tu cabeza, evitar quemaduras en la piel y prevenir daño en tus ojos



El uso de bloqueador solar **no disminuye la exposición al calor**



4 PLANIFICA TU JORNADA

Reduce la exposición al sol durante las horas de mayor temperatura

Evita trabajar en solitario durante una ola de calor para garantizar apoyo y asistencia en caso de emergencia



5 CONTROLA TU RITMO

Realiza pausas de descanso con mayor frecuencia en zonas con sombra y ventilación, para que tu cuerpo se adapte mejor a las condiciones climáticas

Disminuye el esfuerzo físico durante tu jornada, adapta tu ritmo de trabajo para mantener un nivel de rendimiento constante

6 ATIENDE LAS SEÑALES DE TU CUERPO

Si te sientes mareado, débil, ansioso, tienes sed intensa o dolor de cabeza; muévete a un sitio fresco y con sombra. Pide que te midan la temperatura corporal e hidrátate

Si sientes calambres o crees que puedes perder la conciencia, muévete a un lugar fresco y pide asistencia médica



Ante cualquier sospecha de un golpe de calor, notifica inmediatamente a los encargados, los síntomas pueden variar en gravedad, pero es importante reconocerlos y actuar rápidamente

