



## RECOMENDACIONES PARA COMBATIR LAS ALTAS TEMPERATURAS

**L**as altas temperaturas pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas, especialmente durante el verano. Es esencial tomar precauciones y seguir las recomendaciones de los expertos para prevenir problemas de salud relacionados con el calor, como la deshidratación, insolación y el golpe de calor.

**Mantente hidratado:** La hidratación adecuada es fundamental para mantener la salud en días calurosos. Se recomienda beber abundante agua durante todo el día, incluso si no se siente sed. También se pueden consumir frutas y verduras frescas que contengan agua, como el melón, la sandía y el pepino.

**Evita la exposición al sol:** Es importante evitar la exposición prolongada al sol, especialmente durante las horas de mayor radiación, entre las 11 y las 17 horas. Si es necesario salir al exterior, se debe usar ropa ligera y de colores claros, sombrero, gafas de sol y protector solar con un factor de protección de al menos 30.

**Cuida tu alimentación:** En días de calor, es recomendable consumir alimentos frescos y ligeros, como frutas y verduras, y evitar comidas pesadas y grasosas. También es importante tener precaución con la manipulación y almacenamiento de alimentos para prevenir intoxicaciones alimentarias.

**Presta atención a los síntomas:** Es fundamental estar atento a los síntomas de enfer-

medades relacionadas con el calor, como mareos, confusión, desmayo, aumento de la frecuencia cardíaca, dolor de cabeza, calambres, diarrea o vómitos. Si se presentan estos síntomas, se debe buscar atención médica de inmediato.

**Adopta hábitos saludables para dormir:** El calor puede afectar la calidad del sueño. Se recomienda mantener una rutina de sueño regular, evitar las pantallas antes de acostarse, cenar ligero y crear un ambiente fresco y oscuro en el dormitorio.

**Protege a los más vulnerables:** Los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas son especialmente vulnerables a los efectos del calor. Es importante tomar medidas adicionales para protegerlos, como asegurarse de que se mantengan hidratados y frescos, y evitar que se expongan al sol durante las horas de mayor calor.

Siguiendo estas recomendaciones, podemos disfrutar del verano de forma segura y saludable.