

Decálogo frente al CALOR

1. **Bebe agua frecuentemente**, aunque no sientas sed.
2. **Evita** las bebidas con **cafeína**, **alcohol** o muy **azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
3. **Haz comidas ligeras** y que ayuden a reponer las sustancias perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos naturales, etc.).
4. **Busca lugares frescos**, a la sombra o climatizados.
5. **Evita el deporte** al aire libre **en las horas centrales del día**.
6. **Usa ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
7. Nunca dejes a nadie en un **vehículo** estacionado y cerrado.
8. **Guarda las medicinas en un lugar fresco**. El calor puede alterar su composición y sus efectos.
9. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, presta **especial atención a personas mayores, niños, niñas, bebés y embarazadas**.
10. Si te encuentras mal, al exponerte al calor, **consulta** a tus profesionales sanitarios/as.