



ACTIVIDAD FÍSICA en episodios de mucho CALOR

Recomendaciones

Predicción meteorológica

Consúltala y adapta tu actividad a la temperatura.

En caso de avisos o alertas por calor, no hagas ejercicio en el exterior.



Horarios

Evita las horas centrales del día y después de comer.

Aprovecha la primera hora de la mañana o la última de la tarde.



Protección solar

Utiliza gorra, gafas y cremas solares.



Vestimenta

Usa prendas claras y transpirables.



Hidratación

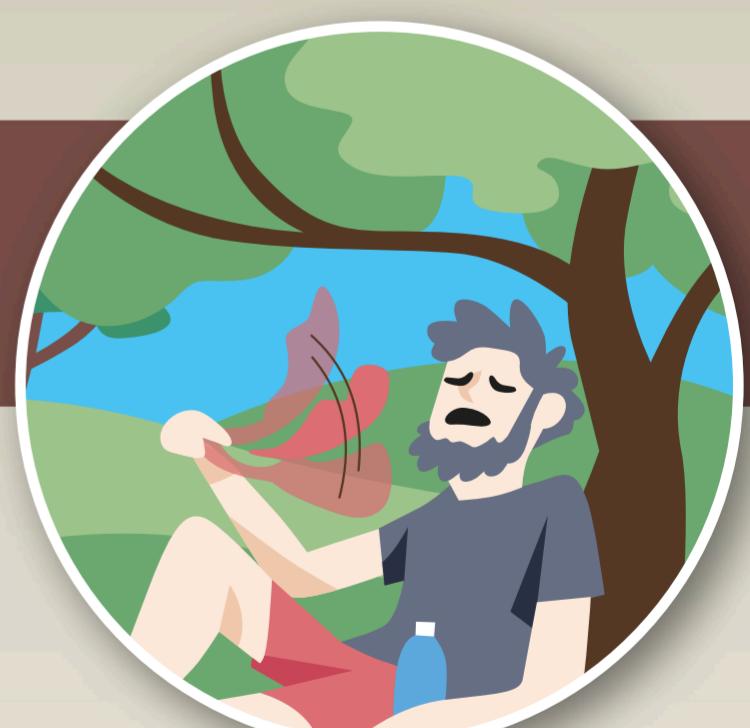
Hidrátate con mayor frecuencia: antes, durante y después de la actividad, incluso sin sentir sed.

Mejor líquidos que aporten sales minerales.



Síntomas

En caso de sentir calambres, debilidad, fatiga, mareos o náuseas, para, hidrátate, refréscate, y descansa en un lugar fresco.



Si los síntomas persisten o se agravan, avisa al 112.

