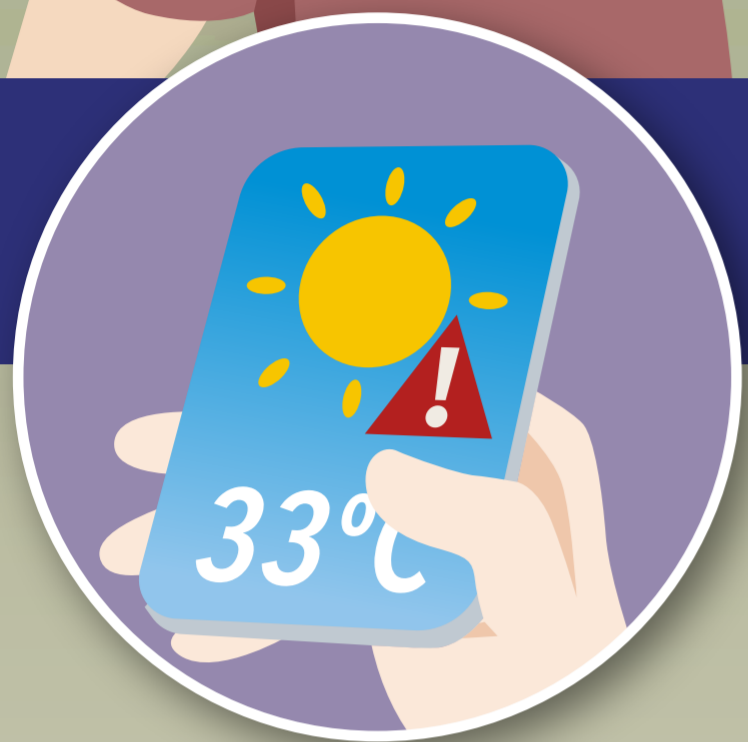




# ACTIVIDAD FÍSICA en episodios de mucho **CALOR** Recomendaciones



## 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.**

