

## Bebe cantidades abundantes de líquidos

- Cuando hace calor, hay que beber más líquidos, independientemente del nivel de actividad. Una buena regla general es beber antes de tener sed.
- Evita las bebidas con alcohol o con grandes cantidades de cafeína o azúcar, ya que pueden hacerte perder más líquido.



## Repón la sal y los minerales

Cuando sudas, la sal y los minerales escapan de tu cuerpo. Tu cuerpo los necesita. Puedes reponer la sal y los minerales bebiendo una bebida deportiva baja en azúcar.

## Protégete del sol

- Usa ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Usa un sombrero de ala ancha y lentes de sol.
- De 15 a 30 minutos antes de salir, ponte protector solar con FPS de 15 o más. Elige un protector solar de “amplio espectro” o “UVA/UVB”. Aplícatelo de nuevo cada dos horas, o con mayor frecuencia si sudas o vas a estar en el agua.



## Ten cuidado al realizar actividades al aire libre

- Limita las actividades al aire libre a las horas de la mañana y de la tarde.
- Descansa con frecuencia en zonas frescas o a la sombra, para que tu cuerpo pueda recuperarse.
- Considera elegir actividades que te ayuden a mantenerte fresco, como las que impliquen el agua o la natación

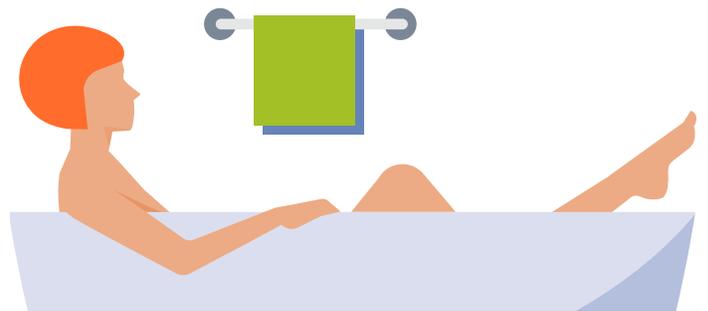
## Controla tu ritmo

Si hace calor, controla tu ritmo. Empieza despacio y presta atención a cómo te sientes. Si tu corazón late con fuerza, te falta el aire o te sientes débil, confuso o te desmayas, ponte a la sombra o en un lugar fresco.



## Mantente fresco bajo techo

- Quédate bajo techo todo lo que puedas y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado.
- Si no dispones de aire acondicionado, acude a un espacio público, como un centro comercial, una biblioteca o **centro de refresco local**. Encuentra las ubicaciones de estos en [srhd.org/cooling-center-locations](https://srhd.org/cooling-center-locations).
- Refréscate con una ducha o un baño fríos.
- Evita las comidas calientes y pesadas, ya que lo que hacen es recalentarte.



### FUENTES:

“Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, actualizado el 16 de agosto de 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

“Estrés térmico - Hidratación”, Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, DHHS (NIOSH) Publicación núm. 2017-126, consultada el 23 de mayo de 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.