



Ante el calor

Evita riesgos a tu salud



Siempre aplica un protector solar FPS 30+



No realices actividades físicas intensas bajo el sol.



Evita salir durante horas centrales del día.



Trata de pasar el mayor tiempo posible en la sombra o en interiores.



Usa ropa de algodón de manga larga, sombrero y gafas con filtro UV.



Lávate las manos constantemente.



Toma agua simple aunque no tengas sed.



Evita comer en la vía pública.



Lava y desinfecta frutas y verduras.



Es importante proteger a los niños pequeños.



Evita consumir bebidas alcohólicas.



Utiliza gorra, sombrero o sombrilla.

Señales de golpes de calor



Dolor de cabeza y convulsiones

Pérdida del conocimiento

Confusión

Mareos

Náuseas

Pulso rápido

Sudoración excesiva



ONDA U OLA DE CALOR

Es un periodo de **temperatura excesiva**, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos.

Su duración es mayor de **3 días**



Sucede principalmente durante la tarde

Genera pérdida de agua por evaporación



Aumenta el consumo de líquidos



La exposición prolongada al sol puede tener graves consecuencias:



Insolación



Quemaduras



Desmayos



Deshidratación



Enfermedades de la piel



Gastrointestinales

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

