

# SEIS MEDIDAS PARA HACER FRENTE A LAS OLAS DE CALOR

cuando  
**calienta el sol**  
aquí en la pega



## 1 HIDRÁTATE CONSTANTEMENTE



**Bebe agua regularmente**  
cada 15 o 20 minutos al menos  
2 litros de agua al día, incluso si  
no tienes sed



**Evita beber alcohol y cafeína,**  
ya que te deshidratan



**Consume alimentos  
ricos en agua,** como  
frutas y verduras

La hidratación adecuada es una  
de las medidas más importantes  
para proteger tu salud y bienestar  
durante una ola de calor



## 2 USA ELEMENTOS QUE TE PROTEJAN

**Ponte ropa holgada y transpirable**  
para facilitar la evaporación del sudor  
y regular la temperatura de tu cuerpo

**Opta por vestirse con colores claros**  
que reflejen el calor y ayuden a  
mantenerte fresco

**Usa sombrero y gafas de sol**  
para proteger tu cabeza,  
evitar quemaduras en la piel  
y prevenir daño en tus ojos



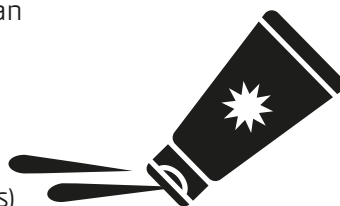
## 3 APLÍCATE BLOQUEADOR CON FRECUENCIA

**Póntelo 30 minutos antes  
de salir al sol y cada 2 horas,**  
ya que el sudor y el roce eliminan  
parte del producto

**Usa 2,5 ml** para cubrir cara y  
cuello (aproximadamente  
dos líneas gruesas en tus dedos)



El uso de bloqueador solar  
**no disminuye la exposición al calor**



## SEIS MEDIDAS PARA HACER FRENTE A LAS OLAS DE CALOR

cuando  
**calienta el sol**  
aquí en la pega



### 4 PLANIFICA TU JORNADA

**Reduce la exposición al sol**  
durante las horas de mayor  
temperatura

**Evita trabajar en solitario**  
durante una ola de calor para  
garantizar apoyo y asistencia  
en caso de emergencia



### 5 CONTROLA TU RITMO

**Realiza pausas de descanso con  
mayor frecuencia**

en zonas con sombra y ventilación,  
para que tu cuerpo se adapte mejor  
a las condiciones climáticas



**Disminuye el esfuerzo físico**

durante tu jornada, adapta tu  
ritmo de trabajo para mantener  
un nivel de rendimiento constante

### 6 ATIENDE LAS SEÑALES DE TU CUERPO

Si te sientes mareado,  
débil, ansioso, tienes  
sed intensa o dolor de  
cabeza; muévete  
a un sitio fresco y con  
sombra. Píde que te  
midan la temperatura  
corporal e hidrátate

Si sientes calambres  
o crees que puedes  
perder la conciencia,  
muévete a un lugar  
fresco y pide  
asistencia médica



**Ante cualquier sospecha de un golpe de calor,  
notifica inmediatamente a los encargados,**  
los síntomas pueden variar en gravedad, pero es  
importante reconocerlos y actuar rápidamente