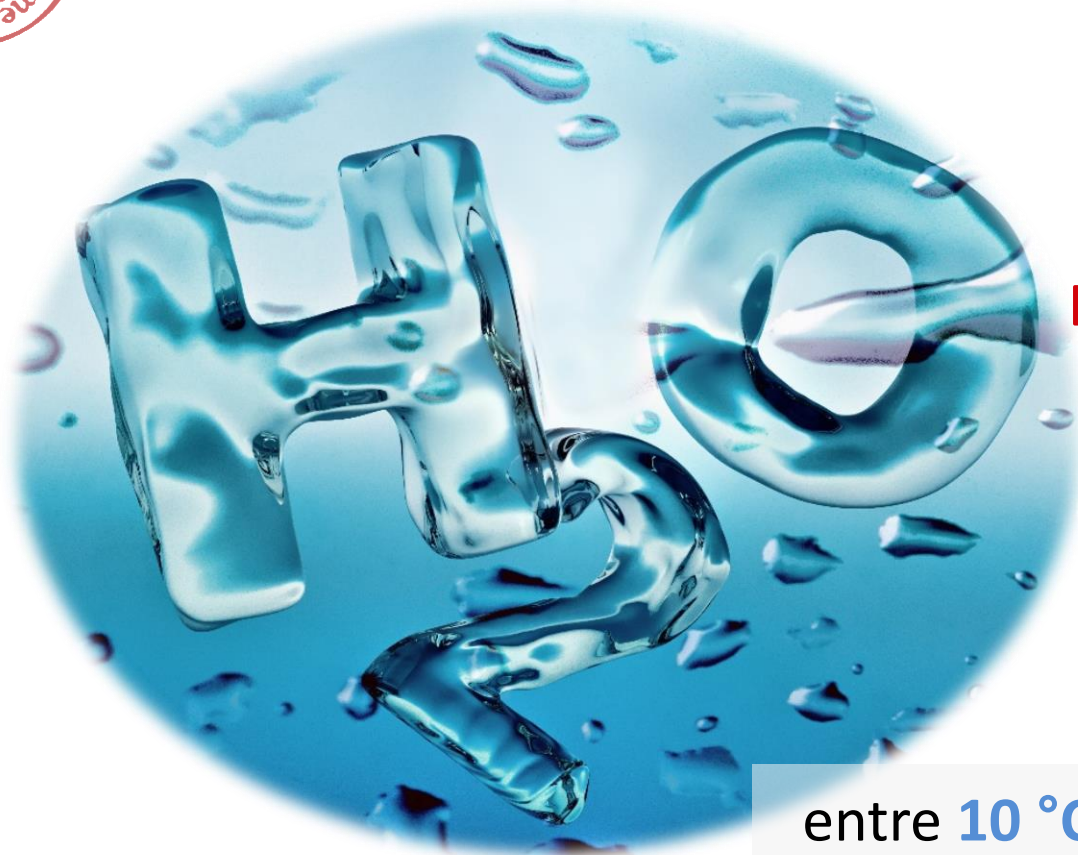




RECOMENDACIONES FRENTE AL CALOR EN ESPACIOS INTERIORES



Bebe agua con frecuencia, cada 15 minutos un vaso, aunque no tengas sed.

entre 10 °C y 15 °C



Ingiera una **dieta ligera y variada**. Las ensaladas, frutas y zumos te ayudarán a reponer las sales perdidas por el sudor.



NO consumas **alcohol** o bebidas con exceso de **cafeína**.



Evita las pantallas electrónicas antes de dormir y mantén una **rutina de horas de sueño**.



Controla el color de tu orina, si es oscura puede ser un signo de deshidratación