

# Recomendaciones ante las altas temperaturas

## Los síntomas a tener en cuenta:



Dolor de cabeza



Convulsiones y pérdida de conciencia



Sensación de vértigo



Piel enrojecida, caliente y seca



Náuseas



Respiración y pulso débil



Confusión

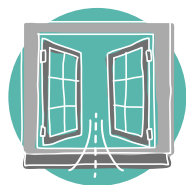


Elevada temperatura corporal (entre 41 y 42 grados centígrados),

## Recomendaciones:



Reducir la actividad física. Usar ropa holgada y de colores claros, sombrero y anteojos oscuros



Permanecer en espacios ventilados o acondicionados



Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas



Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas



Aumentar el consumo de líquidos sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada



No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 11 y las 17 horas)

