

Golpe de calor: cómo prevenirlo



El golpe de calor está causado por un exceso de calor.



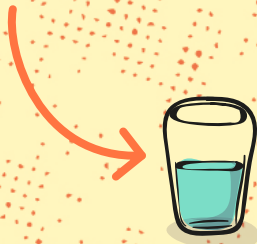
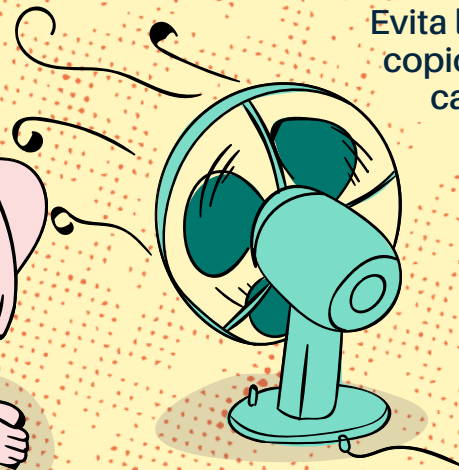
Bebe muchos líquidos, agua o zumos de frutas naturales, aunque que no tengas sed.



Evita la actividad física intensa durante las horas de más calor.



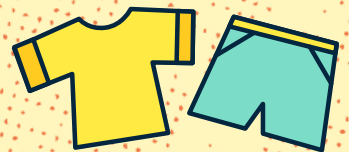
Evita las comidas copiosas y muy calientes.



Protégete la cabeza con un sombrero o una gorra.



Protégete del sol y aplícate crema solar.



Utiliza ropa ligera, ancha y de colores claros.