



Disfruta del verano sin poner en riesgo tu salud

Las altas temperaturas, la exposición al sol y la deshidratación pueden causarte problemas de salud.

Con pequeños gestos puedes cuidarte y seguir pasándolo bien. ¡Toma nota!

CREMA SOLAR: TU ESCUDO INVISIBLE

- Usa protector solar SPF 30 o superior.
- Aplícalo 30 minutos antes de salir y renuévalo cada 2 horas.



PROTÉGETE CON ESTILO

- Evita el sol directo.
- Usa gorra o sombrero y busca lugares con sombra.
- Combínalo con gafas de sol homologadas.

HIDRATACIÓN: SÍ AL AGUA, NO AL AZÚCAR Y AL ALCOHOL

- Bebe agua frecuentemente, incluso sin sed.
- Evita refrescos azucarados y bebidas alcohólicas.
- Lleva siempre tu botella reutilizable.



ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE GOLPE DE CALOR

Mareos, vómitos, dolor de cabeza o confusión

Busca sombra, hidrátate y pide ayuda si es necesario.

