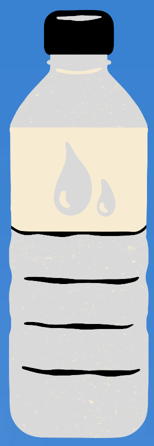
ola de calor

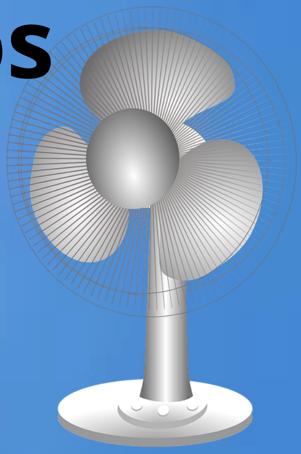
HIDRÁTATE

Bebe con frecuencia

Evita cafeína y alcohol



Usa ropa ligera, transpirable y de colores claros



Busca lugares frescos

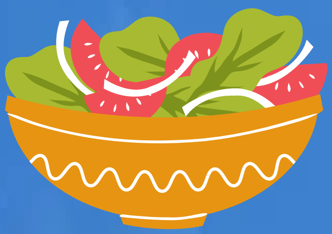
Evita la exposición al sol

Protégete con gorras, sombrillas

Usa cremas protectoras

Haz comidas ligeras.

Evita el azúcar



No hagas deportes en las horas de máxima temperatura

Atención a bebes, niños y ancianos

Hospital Regional
Universitario
de Málaga

Servico de Urgencias HRUM

UR
GEN
CIAS
HRUM