

Cómo combatir el calor extremo

Con pequeños cambios, puedes disfrutar del calor sin poner en riesgo tu salud:



Opta por ropa ligera y transpirable

Los tejidos naturales como el algodón o lino permiten que tu piel respire y evita que acumules calor.

Ventila en las horas con temperaturas más bajas

Lo ideal es ventilar bien por la mañana temprano y al atardecer, cuando la temperatura baja.

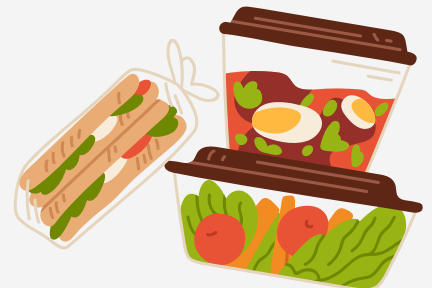


Cuidado con el alcohol y la cafeína

Ambos son diuréticos y deshidratan. Para mantener el equilibrio, bebe agua o zumos naturales que te ayuden a reponer líquidos.

Elige comidas ligeras

Las comidas calóricas requieren más energía para digerirse y aumentan la sensación de calor. Opta por ensaladas, frutas y sopas frías.



¡Protege tu piel!

Usa protector solar, gafas de sol y ropa ligera siempre que salgas al aire libre para evitar quemaduras y deshidratación.