



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™

MANTENTE SEGURO EN EL CALOR

SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR

- Dolor de cabeza
- Piel fría y húmeda
- Mareos y ligeros dolores de cabeza



- Debilidad
- Náusea, y vomito
- Orina oscura

MANTENERSE HIDRATADO

Beba muchos líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio o trabajar en el calor. Evite las bebidas con cafeína o las bebidas alcohólicas.

USE VESTIMENTA HOLGADA Y LIVIANA

Ropa de colores claros en tela transpirables como el algodón, o telas sintéticas que repelen el sudor. Protéjase con un sombrero o gorra, lentes del sol y utilice un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar de, al menos, 15 y vuelva a aplicarlo cada 2 horas.

DESCANSE

Beba líquida y descanse frecuentemente en lugares frescos.



Escanee este código QR para obtener más información sobre cómo proteger su corazón en el calor en inglés.

Patrocinado localmente por

