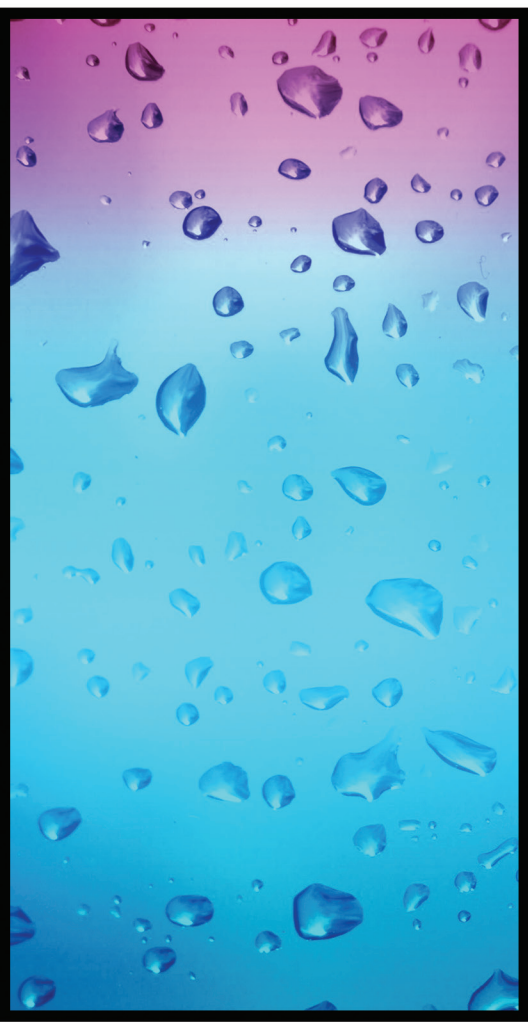
¡HACE CALOR AFUERA!

MANTÉNGASE FRESCO. MANTÉNGASE HIDRATADO. MANTÉNGASE INFORMADO.

PARE
toda actividad y diríjase a un sitio fresco si se siente débil o mareado.



Controle el ritmo de la actividad. Empiece despacio y aumente la intensidad poco a poco.

Programe los ejercicios y las prácticas más temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.

Beba de dos a cuatro vasos de agua por hora mientras está haciendo ejercicio. Los calambres musculares pueden ser la primera señal de enfermedad por calor.

Evite las bebidas con mucho azúcar.

Haga ejercicios acompañado.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Environmental Health

CS223306

MÁS INFORMACIÓN

www.cdc.gov/nceh/extremeheat