

# Consejos para prevenir golpes de calor en el trabajo



**Sí**



## Bebe a menudo

- Bebe regularmente (cada 15-20 minutos) agua fresca, no fría
- No esperes a tener sed para beber



## Protégete

- Ponte crema solar 20 minutos antes de ir a trabajar, y regularmente a lo largo del día de un factor de protección 30 o superior
- Vístete con ropa clara y ancha, utiliza gorra y gafas de sol



## Come ligero

- Ensaladas, frutas y zumos, para recuperar las sales perdidas por el sudor



## Descansa

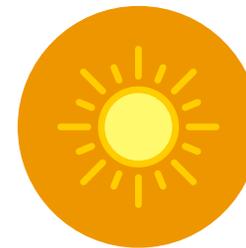
- Mira de ir bien descansado al trabajo (el calor incrementa la exigencia física)
- Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación

**No**



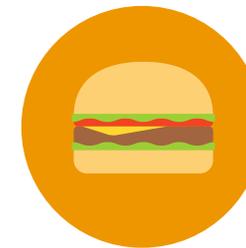
## Evita el alcohol

- Las bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, favorecen la deshidratación



## Evita el sol/calor

- Durante el descanso, acude a zonas climatizadas o con ambientes frescos y sombríos



## Comidas pesadas

- Evita las comidas pesadas y muy calóricas porque dificultan una buena digestión



## Esfuerzos físicos

- Evita realizar actividades que conlleven una exigencia física elevada
- Planifica las tareas más pesadas en las horas de menos calor