

# COMBATE EL CALOR!

CONSEJOS DE  
PARA CUIDARSE  
CUANDO HAY  
CALOR

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Cualquiera puede verse afectado por el calor extremo.

Los que corren mayor riesgo son:

- Adultos mayores (mayores de 65 años)
- Bebés y niños
- Aquellos con condiciones médicas
- Personas sin acceso al aire acondicionado



**BEBA MÁS  
AGUA DE LO  
HABITUAL.**

Evite las bebidas azucaradas y el alcohol.

CONSEJOS  
1

CONSEJOS  
2

Use ropa holgada, liviana y de colores claros. Planifique actividades para las horas más frescas del día.

CONSEJOS  
3

Vigile a las personas con mayor riesgo. Nunca deje niños o mascotas en los automóviles.