

Siempre aplica un protector solar FPS 30+

No realices actividades físicas intensas bajo el sol

Trata de pasar el mayor tiempo posible en la sombra o en los interiores

Lávate las manos constantemente

No comas en la vía pública

No salgas durante horas centrales del día

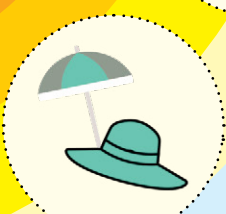
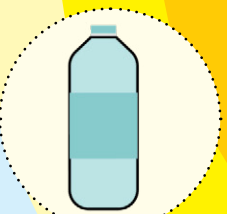
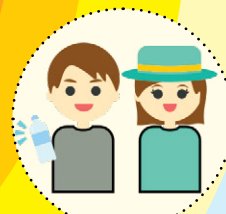
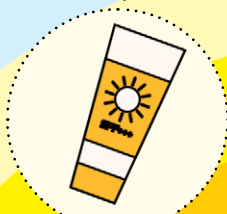
Usa ropa de algodón de manga larga, sombrero y gafas con filtro UV

Toma agua simple aunque no tengas sed

Es importante proteger a los niños pequeños

Lava y desinfecta frutas y verduras

Utiliza gorra, sombrero o sombrilla



ANTE EL CALOR EVITA RIESGOS PARA TU SALUD

SEÑALES DE GOLPE DE CALOR

EL GOLPE DE CALOR ES EL INCREMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL POR ENCIMA DE LOS 40 °C Y DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO. LOS MECANISMOS TERMORREGULADORES DEL CUERPO NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE Y ÉSTE ES INCAPAZ DE RESTABLECER SU TEMPERATURA NORMAL.



DOLOR DE CABEZA Y CONVULSIONES



CONFUSIÓN



MAREOS



NÁUSEAS



PULSO RÁPIDO

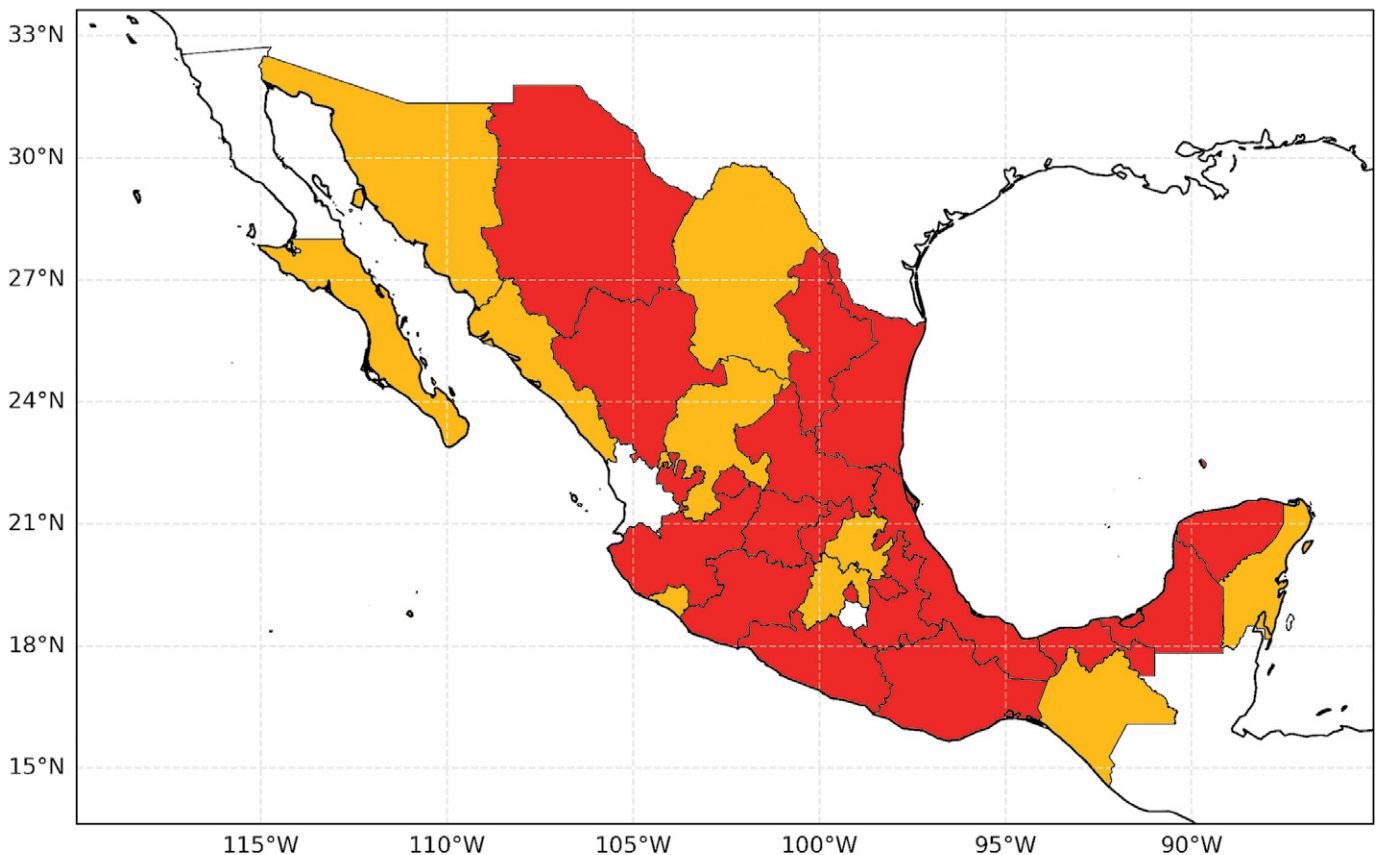


SUDORACIÓN EXCESIVA

ANTE UNO O VARIOS DE ESTOS SÍNTOMAS, SOLICITA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA.

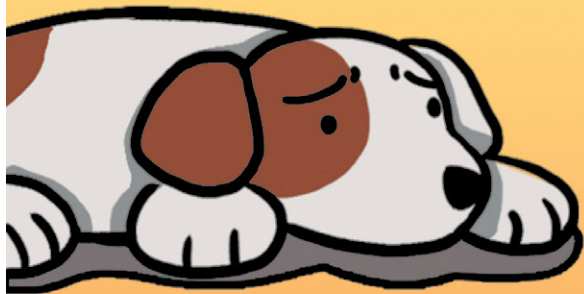
ZONAS QUE PODRÍAN SUPERAR REGISTROS HISTÓRICOS

Estas son las áreas en donde es posible que durante esta onda de calor se superen los valores históricos para este periodo del año, e inclusive los de todo el 2024 en términos de temperaturas máximas.



Fuente: Instituto de Ciencias de la Atmósfera y Cambio Climático.

¡CUIDA A TUS LOMITOS DE UN GOLPE DE CALOR!



LAS ALTAS TEMPERATURAS PUEDEN PROVOCAR QUE TU PERRO SUFRA UN GOLPE DE CALOR, UN PADECIMIENTO QUE PUEDE PONER EN RIESGO SU VIDA.

PARA ELLOS, NO ES TAN SENCILLO REGULAR SU TEMPERATURA.

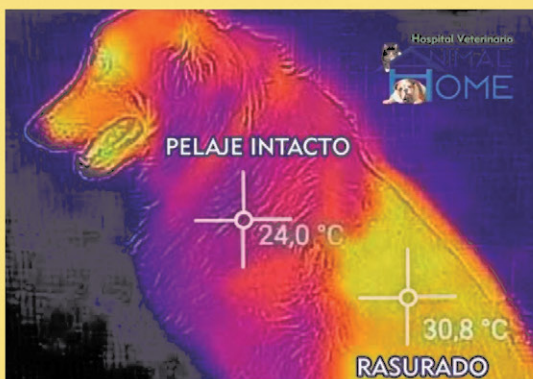
- EVITA PASEARLOS CUANDO EL SOL ESTÁ EN SU MÁXIMO ESPLENDOR.

- NO LOS ENCIERRES EN AUTOMÓVILES O CAJUELAS.



- NO SE RECOMIENDA CORTARLES EL PELO.

ES UN REGULADOR TÉRMICO Y NO PERMITE QUE RECIBAN DIRECTAMENTE LOS RAYOS DEL SOL.

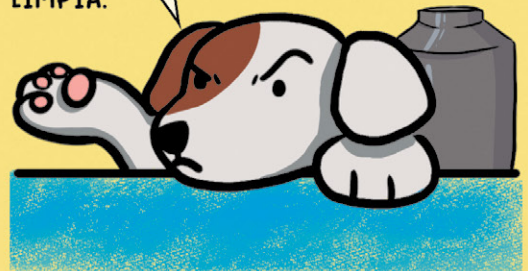


PARA EVITARLO:

- MANTENLOS EN UN LUGAR VENTILADO Y CON SOMBRA.

- DALES ACCESO LIBRE A AGUA FRESCA Y LIMPIA.

¡EN LA AZOTEA NO, BRO, NI QUE FUERA TINACO!



- NO PONERLES ZAPATOS.

ELLOS SUDAN A TRAVÉS DE LOS COJINES DE SUS PATAS Y SI LOS OBSTRUIMOS, EVITAMOS QUE REGULEN SU TEMPERATURA.



SI JADEA MÁS DE LO HABITUAL, LE CUESTA MOVERSE Y TIEMBLA: MOJA SU CABEZA Y TRONCO, ACUDAN A UN VETERINARIO.