



## ¡Refréscate!

Con el cambio climático los veranos cada vez son más calurosos sucediendo con mayor frecuencia olas de calor que hacen que pasemos unos días realmente tórridos.

Cuando el cuerpo humano se expone a temperaturas altas durante un periodo de tiempo largo, este exceso de calor puede producir daños en los órganos internos o el cerebro, y aunque nuestro cuerpo tenga su propio sistema de refrescarse mediante la transpiración, a menudo en estos periodos de tanto calor hay que ayudarlo con otras medidas para no sufrir una hipertermia.

### CONSEJOS “IMPRESINDIBLES” PARA REFRESCARTE

- > **Bebe agua o líquidos frecuentemente, o come alimentos como ensaladas y frutas que te ayuden a reponer las pérdidas por el sudor y a regular la temperatura.**
- > **Evita las comidas muy calientes o muy calóricas.**
- > **Vístete con prendas ligeras que dejen fluir el aire y la transpiración (algodón, lino, rayón...).**
- > **Mójate o ponte hielo de manera estratégica en muñecas, cuello, sienes, pecho o nuca, ya que son zonas donde las venas están más cerca de la piel por lo que ayuda a bajar la temperatura de forma más rápida.**
- > **Si tienes ocasión báñate en piscinas o playas evitando las horas de más calor, si no es posible, una buena ducha con agua templada (no fría) también te ayudará a refrescarte.**
- > **Cuando estés en casa si no tienes aire acondicionado, utiliza ventiladores o abre ventanas cruzadas (norte-sur, este-oeste) para que se pueda crear una corriente de aire.**
- > **Baja las persianas o utiliza cortinas o toldos, especialmente en las horas con más luz, mantener la estancia en semipenumbra ayuda a refrescarla.**
- > **Siempre que sea posible prescinde de utilizar el horno u otros electrodomésticos que produzcan calor.**
- > **El uso de plantas también puede ayudar, si las colocas cerca de las paredes que dan al exterior absorben parte del calor que pasa a través de ellas.**