

Cositas de Bienestar



¿DEMASIADA DIVERSIÓN EN EL SOL?

El verano es la época del año en la que muchos de nosotros disfrutamos del aire libre. Desafortunadamente, junto con la diversión bajo el sol, existe un mayor riesgo de insolación o agotamiento. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ser una amenaza para su salud, independientemente de su edad. Lo mejor que podemos hacer por las enfermedades relacionadas con el calor es prevenirlas siguiendo estos pasos para mantenernos a salvo en el calor:

- ♦ **Beba mucha agua:** en climas cálidos, beba lo suficiente para saciar su sed. El adulto promedio necesita ocho vasos de 8 onzas de agua al día, más durante los períodos de calor.
- ♦ **Vístase de acuerdo con el clima:** cuando esté al aire libre, use ropa liviana hecha de telas naturales y un sombrero bien ventilado.
- ♦ **Quédese adentro si es posible** — Haga recados y tareas afuera temprano o tarde en el día.
- ♦ **Coma ligero:** reemplace las comidas pesadas o calientes por alimentos más ligeros y refrescantes.
- ♦ **¡Piensa bien!** Tome una ducha fría o aplique una compresa fría en sus puntos de pulso. Intente pasar tiempo en el interior de un centro comercial con aire acondicionado o una sala de cine.



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadero o falso

Vestirse con ropa ligera no ayuda a prevenir la insolación o el agotamiento.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**

