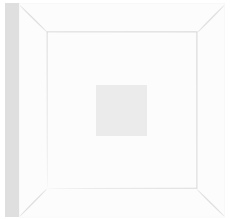


¿CÓMO CUIDARNOS DEL CALOR?

El **golpe de calor** se produce cuando la regulación de la temperatura es incapaz de disipar la acumulación del calor corporal. Esto puede ocurrir ante la exposición a altas temperaturas o como consecuencia de actividades físicas en ambientes con temperaturas elevadas.

CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA

- Evitá exponerte al sol entre las 10 y 17hs.
- Utilizá protector solar constantemente.
- Optá por usar ropa holgada y clara, y no olvides cubrir tu cabeza.
- Tomá abundantes líquidos, sin cafeína y con poca azúcar.
- Comé liviano, en especial frutas y verduras.
- Mojate la cabeza, cara y nuca.
- Evitá la actividad física intensa.
- Permanecé en espacios frescos.



Recordá que contás con los servicios de emergencia: **AYUDA MÉDICA 0800-999-3637.**

En Mar del Plata tu prestador es **CARDIO EMERGENCIAS MÉDICAS (0223) 493-2226 / 494-2552.**



LAMUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires