

¡EL CALOR NO AVISA!

5 CLAVES

PARA PROTEGER A TUS HIJOS E HIJAS ESTE VERANO

Recomendaciones de la campaña Verano y Salud Andalucía 2026



1 HIDRATACIÓN CONSTANTE

NO ESPERES A TENER SED

- Lleva siempre una botella de agua.
- Bebe con frecuencia durante el día.
- Evita bebidas energéticas y refrescos azucarados.



2 PLANIFICA TUS ACTIVIDADES

EVITA EL SOL ENTRE LAS 12 Y 17 H

- Evita el deporte intenso y la exposición prolongada al sol entre las 12:00 y las 17:00.
- Busca la sombra y lugares frescos.
- Organiza tus juegos y entrenamientos en otros horarios.



3 PROTÉGETE DEL SOL

- ✓ Usa gorra o sombrero y gafas de sol.
- ✓ Ropa ligera y de colores claros.
- ✓ Protector solar (factor 30 o más). Aplica 20 minutos antes de salir y renueva cada 2 horas o después del baño o sudar.

TU PIEL TE LO AGRADECERÁ.



4 CUIDA TAMBIÉN DE TUS AMIGOS

SI ALGUIEN SE ENCUENTRA MAL

- ✓ Llévelo a la sombra o a un lugar fresco.
- ✓ Ofrece agua.
- ✓ No lo dejes solo y avisa a un adulto.

CUIDARNOS UNOS A OTROS TAMBIÉN ES SALUD.



5 SEÑALES DE ALERTA

PIDE AYUDA SI APARECEN:



ACTÚA RÁPIDO



Lleva al menor a un lugar fresco, ofrece agua y solicita ayuda sanitaria si los síntomas son intensos o no mejoran.

PEQUEÑOS GESTOS PREVIENEN LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL CALOR.

MÁS INFORMACIÓN:



Verano y Salud Andalucía 2026

