



# ¡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

(Aunque no tengan sed).

- Ofrece agua con frecuencia.
- Lleva siempre una botella al salir.
- Prioriza fruta fresca (sandía, melón, melocotón...).



2



### EVITA EL SOL ENTRE LAS 12:00 Y LAS 17:00.

- Busca siempre la sombra.
- Evita el ejercicio intenso al aire libre.
- Organiza juegos en lugares frescos.



3



### BARRERAS CONTRA EL SOL.

- Gorra o sombrero y gafas de sol.
- Ropa ligera y de colores claros.
- Protector solar. Renueva su aplicación con frecuencia, especialmente después del baño o de sudar.



4



### LOS MÁS VULNERABLES.

Atención a menores de 4 años y bebés.

- Se deshidratan mucho más rápido que un adulto.
- ⚠ **Jamás los dejes en un coche estacionado.**



5



### ⚠ ¿CÓMO RECONOCER UN PROBLEMA?



Mareo



Dolor de cabeza



Somnolencia



Náuseas



Piel muy caliente o temperatura elevada



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.  
Cuidarnos también es salud.

Más información:  
Verano y Salud Andalucía 2026

