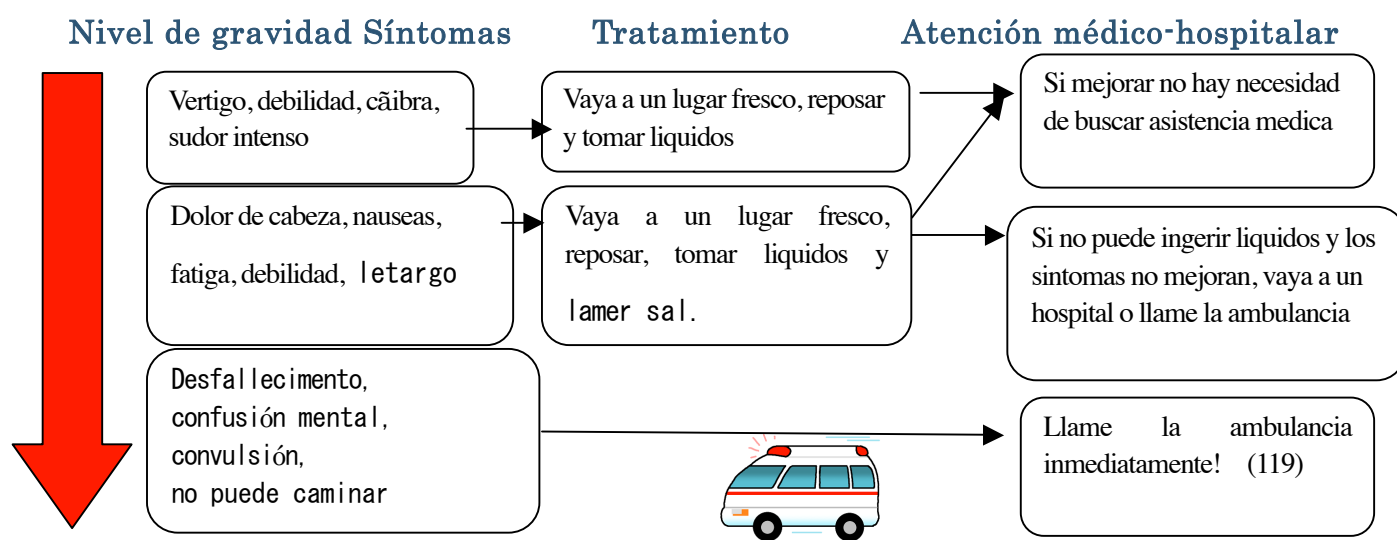




Medidas Preventivas para la Deshidratación

Prosiguen los días de calor intenso! Economizar energía es importante. Pero, vamos nos cuidar para no tenermos deshidratación.

Que es la Deshidratación? Qué ocurre en la deshidratación es la perda de líquidos corporales, provocando el desequilibrio de líquidos en el interior del cuerpo, dificultando la manutención de la temperatura. La deshidratación severa puede llevar a muerte!



Personas propensas a la Deshidratación

Personas con debilidad física, ancianos, niños, obesos

Personas que no están acostumbradas con el calor

Personas con energía física debilitada

Personas que antes ya tuvieron deshidratación

Ambiente propicio a la Deshidratación

Locales donde la temperatura sube de repente,

días en que la humedad del aire está elevada, sobre asfaltos, locales donde no hay vegetación, sobre arenas

Para prevenir la Deshidratación:

◆ El cuidado más importante!

Tome líquidos y ingiera sal. independiente de tener o no señales de deshidratación

- ◇ Tome líquidos con equilibrio de sales o bebidas deportivas
Azúcar es importante también para eliminar el cansancio

◇ Vestir ropas leves y amplias

Prefira ropas con el cuello amplio para buena ventilación



◆ Evite locales muy soleados y disminua actividades en locales con temperatura muy elevada y húmedos Prepare

locales de descanso en área ventilada y fresca

◇ Acostumbrese con el calor...

多文化社会の保健医療を考える会 JUNTO 作成
山梨県立大学保健センター情報提供
2012 Programa Auxiliado pelo Banco Chuo