
Trucos para no pasar calor

Publicado por El calatraveño - 06-07-2008 18:17:40

Cada año con la llegada del calor intenso, Sanidad nos recuerda que la mejor arma contra el calor es el agua. Para minimizar los efectos del calor daños, hay una serie de pautas de conducta que ayudan a convivir con la climatología, pueden parecer "obvios" pero que deben ser recordados en estas fechas.

Aquí tienes la lista de consejos para llevar bien las altas temperaturas:

Se debe beber abundante agua en los días de mucho calor y refrescarse cada vez que sea necesario, poniendo especial cuidado en niños y ancianos que por su condición fisiológica no tiene esa necesidad.

Evitar las bebidas alcohólicas, las bebidas muy azucaradas, el café y el té.

También es importante protéjase de la exposición directa al sol.

Evitar esfuerzos físicos en las horas de más calor.

Usar ropa clara, ligera y que deje transpirar.

Mantener las medicinas en lugar fresco, ya que el calor puede alterar su composición y su efecto.

Hacer comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...).

Opta por los platos fríos o templados.

Las verduras y las frutas además de ser ricas en vitaminas y minerales, te ayudarán a estar hidratado gracias a su alto contenido en agua.

Permanecer el mayor tiempo en lugares frescos, a la sombra o climatizados.

En casa, bajar las persianas cuando el sol incida directamente.

Refréscate con una ducha o, simplemente, mójate.

http://torralbadecalatrava.es2.com/images/fbfiles/images/2489182396_89b366d58a_o.jpg

Re: Trucos para no pasar calor

Publicado por vodkalimon - 06-07-2008 20:17:35

Gracias calatraveño, tu siempre dando consejos de los buenos y poniendo cosas q sirven en la vida normal.

Re: Trucos para no pasar calor

Publicado por eltorralbo - 09-07-2008 10:34:23

Gracias CALATRAVEÑO siempre es bueno saber algunos consejillos sobre este tipo de cosas

Re: Trucos para no pasar calor

Publicado por El calatraveño - 05-08-2008 10:35:18

Mas formulas para evitar el calor. Estos días esta apretando bien.

http://torralbadecalatrava.es2.com/images/fbfiles/files/contra_el_calor.rar

Re: Trucos para no pasar calor

Publicado por eltorralbo - 05-08-2008 10:54:13

Bastante bien!! Dando buena informacion que si que nos va a hacer falta para los proximos dias

Re: Trucos para no pasar calor

Publicado por Arriero - 05-08-2008 23:04:13

Lo vamos a tener que poner en práctica por lo menos otros veinte días más.
Luego a subir al Cristo y a vendimiar. Hombre eso es otra cosa... más fresquito y mejor cuerpo. :P

=====