SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:

MANTENERSE SEGURO DURANTE EL CLIMA CALIENTE

El calor es el mayor peligro en los meses de verano. Estar caliente por mucho tiempo puede causar muchas enfermedades, algunas de las cuales pueden ser mortales. Pero el clima más cálido también trae muchas nuevas oportunidades para mejorar su salud. A continuación, le mostramos cómo aprovechar al máximo los meses de verano.

PARA CREAR HÁBITOS SALUDABLES DE VERANO:

- ☐ Realice actividades al aire libre durante la parte más fresca del día, temprano en la mañana o en la noche.
- ☐ Use ropa protectora, como sombreros, camisas de manga larga y pantalones largos o faldas para bloquear los rayos dañinos del sol.
- ☐ Use protector solar que bloquee los rayos UVA y UVB con un factor de protección solar (SPF) de al menos 15, preferiblemente 30. Vuelva a aplicarlo con frecuencia.
- ☐ Use gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB.
- ☐ Trate de mantenerse en la sombra cuando esté al aire libre durante la luz solar máxima.
- ☐ Haga ejercicio en un espacio con aire acondicionado si es posible. O haga ejercicios en el agua.
- ☐ Beba muchos líquidos, en especial agua. Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína.