

HACIENDO EJERCICIO, CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



Evitar hacer ejercicio físico en las horas de más calor



Si es al aire libre, utilizar ropa ligera, gorra y protección solar



Favorecer una hidratación correcta, antes, durante y después del ejercicio, bebiendo agua y bebidas isotónicas que hidratan y remineralizan el organismo



Al sentirse mal o notar calambres, debilidad, náuseas, **PARAR.**

Si los síntomas persisten, avisar al 112.

NAVARRA ✦ **NAFARROA**

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua