26/05/2024

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Estos son los trucos que debes seguir para pasar menos calor

El verano se acerca (20 de junio) y con él, las altas temperaturas. En diversas zonas de España se alcanzan **temperaturas de récord** cada verano, convirtiéndolas, prácticamente, en ciudades desiertas. Por ello, es esencial contar con algunas técnicas para combatir el calor.

Con la llegada del calor, nuestro cuerpo **activa mecanismos fisiológicos para regular la temperatura y prevenir problemas de salud graves**, como golpes de calor.

A continuación, presentamos diez "trucos" para ayudarte a enfrentar las altas temperaturas:

1. **Transpiración mientras mantienes una hidratación adecuada**: sudar es una respuesta natural para regular la temperatura corporal. Sin embargo, la transpiración prolongada puede causar deshidratación, por lo que es fundamental beber líquidos regularmente. Se recomienda consumir más de ocho vasos de agua al día, como sugiere el Ministerio de Sanidad de España para protegerse del calor.
2. **Dúchate con agua fresca**: aunque muchas personas creen que las duchas frías bajan la temper

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |