



INSOLACIÓN

Síntomas

- Piel roja y quemada por tomar mucho el sol

- Mareos y vómitos



Cura

- Inyectar suero en el cuerpo para recuperar el líquido que se ha perdido

- Tomarse un jarabe para el dolor

- Beber mucho líquido

- Descansar en un lugar fresquito



Recomendaciones

- Nunca estar bajo el sol cuando está muy alto, ¡es cuando más quema!

- No hacer ejercicio bajo el sol cuando hace mucho calor

- Si hace un día caluroso y soleado, ponerse bajo la sombra o cubrirse con una gorra

- Si hemos de estar bajo el sol en un día caluroso hemos de ponernos mucha crema solar y tomar bebidas o zumos que estén muy fresquitos

