



Recomendaciones para participantes de pruebas deportivas

Ante la previsión de altas temperaturas:

- Es muy importante HIDRATARSE con mayor frecuencia, beber más agua.
- Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, DEBE CESARSE LA ACTIVIDAD deportiva, hidratarse y descansar en sitio fresco.
- Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar al 112.