

# 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:

- Salga cuando el sol y el calor disminuyen al hacer actividades temprano por la mañana o bien tarde.
- Use ropa protectora, como sombreros, camisas de manga larga y pantalones largos o faldas.
- Use protector solar que bloquee los rayos UVA y UVB con un factor de protección solar (SPF) de al menos 15, preferiblemente 30, y vuelva a aplicar con frecuencia.
- Use gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB.
- Trate de mantenerse a la sombra cuando esté al aire libre durante la luz solar máxima.
- Vaya a un gimnasio con aire acondicionado, haga entrenamientos en el agua o use un video de ejercicios en casa.
- Beba abundante agua.