

SUEÑO E HIDRATACIÓN:

ESENCIALES PARA MANEJAR EL ESTRÉS TÉRMICO



DORMIR LO SUFICIENTE Y MANTENERSE BIEN HIDRATADO SON DOS DE LAS MANERAS MÁS EFECTIVAS DE PROTEGER EL CUERPO CONTRA EL ESTRÉS TÉRMICO. EL DESCANSO AYUDA AL CUERPO A RECUPERARSE, REGULAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y MANEJAR EL ESTRÉS FÍSICO. LA HIDRATACIÓN MANTIENE FUNCIONANDO EL SISTEMA NATURAL DE ENFRIAMIENTO DEL CUERPO Y AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR.

✓ ¿Por Qué Es Importante?



AYUDA A REGULAR LA TEMPERATURA CORPORAL:

Un sueño profundo y reparador ayuda a que la temperatura corporal disminuya durante la noche, permitiendo que el cuerpo se recupere y se repare.



MEJORA LA CAPACIDAD DE SUDAR:

La falta de sueño puede reducir la capacidad del cuerpo para sudar eficazmente. Dormir bien ayuda a que el sistema de regulación de temperatura funcione correctamente.



PREVIENE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR:

Beber suficiente agua es la principal defensa contra el agotamiento por calor y el golpe de calor, especialmente cuando la deshidratación limita la capacidad de sudar.



PROTEGE EL CEREBRO Y LOS MÚSCULOS:

Mantenerse hidratado mejora la concentración, reduce la confusión mental y ayuda a prevenir calambres musculares para mantenerse alerta física y mentalmente.



CONSEJOS Y ACCIONES



MANTÉNGASE HIDRATADO CONSTANTEMENTE:

Tome agua durante todo el día, no solo cuando tenga sed. Incluso una deshidratación leve puede afectar el sueño.



LIMITE LAS BEBIDAS QUE DESHIDRATAN:

Reduzca el consumo de alcohol, cafeína y bebidas azucaradas, ya que pueden causar pérdida de agua en el cuerpo.



REFRESQUE EL CUERPO ANTES DE DORMIR:

Tome una ducha o baño fresco y mantenga la habitación entre 60°F y 68°F para favorecer un sueño más profundo.



USE AYUDAS PARA MANTENERSE FRESCO:

Utilice ropa de cama transpirable, sábanas de algodón, materiales refrescantes para el colchón o coloque una toalla fría sobre la frente para ayudar a bajar la temperatura corporal.

En Resumen:

Priorizar el sueño y la hidratación es una de las maneras más simples y efectivas de **prevenir enfermedades relacionadas con el calor** y ayudar a que el cuerpo funcione de la mejor manera.