

GÁNNALE

AL

CALOR

El consumo de sustancias en combinación con el calor del verano puede presentar riesgos adicionales para la salud.

Las altas temperaturas + las drogas/medicamentos pueden:

- Reducen la capacidad del cuerpo para controlar su propia temperatura
- Aumentan la temperatura interna del cuerpo
- Dificultan el reconocimiento de los síntomas de sobrecalentamiento y deshidratación

HIDRATAR



Beber bastante agua, n esperar hasta tener sed

DESCANSAR



Intente permanecer tranquilo y descansar, ya que el aumento del estrés corporal puede empeorar los síntomas

BAJO LA SOMBRA



Intente permanecer en lugares frescos o bajo la sombra

Otros consejos para permanecer a salvo

- Minimice la mezcla de sustancias o utilícelas con menos frecuencia
- No las utilice solo y utilice un sistema de compañeros para vigilar a otras personas que puedan estar consumiéndolas