

# Disfrute de la Copa Mundial: ¡Manténgase Hidratado!

Es importante beber mucha agua y reconocer los signos del **agotamiento por calor**:

- Mareos
- Sed
- Sudoración abundante
- Nauseas
- Calambres musculares
- Desmayo

## Consejos para protegerse del calor y mantenerse hidratado

- Tome mucha **agua** o bebidas para deporte con **electrolitos**.
- Evite el consumo de alcohol.
- Use ropa ligera y de **colores claros**.
- Aplique **protector solar** (SPF 30 o superior) cada dos horas.
- Tome descansos bajo la **sombra**.

