



# UP Sindicato de Transportes

## TRABAJANDO NO TE CALIENTES



### Bebe a menudo

- Bebe regularmente (cada 15-20 minutos) agua fresca, no fría
- No esperes a tener sed para beber



### Come ligero

- Ensaladas, frutas y zumos, para recuperar las sales perdidas por el sudor



### Descansa

- Mira de ir bien descansado al trabajo (el calor incrementa la exigencia física)
- Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación



### Evita el alcohol

- Las bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, favorecen la deshidratación



### Evita el sol/calor

- Durante el descanso, acude a zonas climatizadas o con ambientes frescos y sombríos



### Comidas pesadas

- Evita las comidas pesadas y muy calóricas porque dificultan una buena digestión



**633 15 75 43 y 91 406 88 00 Ext:8486**  
**WWW.UPSINDICATODETRANSPORTES.ES**  
**csitunionprofesionalem@gmail.com**



@CSITUP\_EMT



ENCUÉNTRALA COMO

**SINDICATO UP**

