

Adjusting to Bad Driving Conditions – Heat Infographic – Spanish

Recomendaciones para conducir con exceso de calor

Conviene que la temperatura del interior del vehículo **no supere los 24 °C** ya que un calor mayor produce sueño, cansancio y agresividad.

En condiciones de calor extremo es aconsejable adoptar precauciones complementarias para evitar los efectos adversos de las altas temperaturas dentro del coche.



Reglas básicas para conducir con calor



Encender el aire acondicionado del vehículo o airear el habitáculo bajando las ventanillas.



Durante las paradas, detenerse en zona de sombra y, si es en sol, **no dejar a personas mayores, niños o animales dentro del coche.**



Vigilar y controlar la temperatura del motor.



Llevar bebidas frescas, no alcohólicas, y hacer paradas frecuentes para rehidratarse, airear el turismo y relajarse.

Beber y comer contra el calor



Beber con frecuencia, sin esperar a tener sed.



Comer alimentos ligeros, ricos en proteínas y vitaminas, **evitando consumir las comidas grasas.**



No consumir nada de alcohol si vamos a conducir: disminuye los reflejos, crea una sensación de euforia y falsa seguridad, incluso en los niveles más bajos.

Fuente: <https://www.autopistas.com>