BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR · NOVIEMBRE 2026 · NO. 1

Cómo mantenerte fresco en el calor

Consejos sencillos para el clima tropical — lectura de 2 minutos

Cuando sube la temperatura, el cuerpo suda para enfriarse: es su aire acondicionado natural. En nuestro clima ese trabajo es de todos los días, así que vale la pena ayudarlo. Estos siete consejos hacen la diferencia:

1. Agua siempre a mano

Toma agua durante todo el día, sin esperar a tener sed: un cuerpo hidratado se refresca mejor. Modera los refrescos y el alcohol, porque deshidratan.

2. Cuidado con el sol del mediodía

Entre las 11 y las 3 el sol cae con más fuerza. Busca la sombra en esas horas y usa gorra o sombrero si trabajas o caminas fuera.

3. Ejercicio en las horas frescas

Camina, entrena o haz tus diligencias temprano en la mañana o al caer la tarde, cuando la temperatura baja.

4. Ropa ligera y clara

El algodón y el lino, en colores claros, dejan respirar la piel y ayudan a que el sudor se evapore. Cuando puedas, usa sandalias: los pies también necesitan ventilarse.

5. Enfriamiento rápido

Pásate agua fría por las muñecas y la nuca, o ten un atomizador con agua en la nevera para rociarte la cara. Funciona en minutos.

6. Una casa fresca

Corre las cortinas durante el día para que el sol no caliente la casa, y de noche deja circular el aire con el ventilador.

7. Dormir sin calor

Una ducha fría antes de acostarte baja la temperatura del cuerpo. Truco de abuela moderna: mete la funda de la almohada en una bolsa en la nevera durante el día y ponla justo antes de dormir.

¿Sudas mucho con el calor? Un antitranspirante de protección fuerte te mantiene seco y seguro todo el día. En nuestra tienda encuentras la línea **Degree** para hombre y mujer, y en diciembre llega el nuevo **Degree Max Protection+ (72H)**.

Tip de cabello

Con este calor, si sudas mucho, lava tu cabello con más frecuencia: el sudor acumulado irrita el cuero cabelludo. Un acondicionador ligero después te ayuda a controlar el frizz de la humedad.

Tip de nutrición

Hidrátate también comiendo: la piña, el melón, la sandía y la naranja aportan agua y vitamina C. Y si tu alimentación es muy irregular, una multivitamina diaria ayuda a completar lo básico.

Esencia Viva — De adentro hacia afuera.
Calle Osvaldo Bazil #39, esq. Bernardo Aliez, Sector Lava Pies, San Cristóbal
WhatsApp +1 (849) 595-9773 · info@esenciaviva.com.do

Escanea el código y entra directo a la tienda →

Consejos generales de bienestar; no sustituyen el consejo de un médico. Si la sudoración es excesiva o repentina, consulta a un profesional de salud.