

¡Disfruta del verano con salud!

Seguir unos consejos básicos ayuda a evitar problemas cuando el calor aprieta

1. Disfruta del sol, sin dejarte la piel

LA EXPOSICIÓN excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Tenga en cuenta que ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar, por lo que no debe permanecer mucho rato al sol aunque usemos un producto de Factor de Protección Solar (FPS) alto.

No exponga al sol a niños menores de 3 años. Protéjalos con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de FPS alto, que protejan frente a los tres tipos de radiaciones perjudiciales, que sean especiales para niños y resistentes al agua. Es importante que beban agua con frecuencia.

Proteja también la piel con ropa (camisetas, pantalones), la cabeza con sombreros y los ojos con gafas de sol. Hidrátese bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante sobre la piel tras la exposición al sol.

Si tras un día de sol tiene sensación acusada de cansancio, mareos, náuseas, vómitos o fiebre, piel roja y con dolor, puede tener una insolación. Consulte en su centro de salud.

2. Elaboración de alimentos para evitar contaminaciones alimentarias

Con la subida de las temperaturas, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones alimentarias. El motivo, además del calor, es cierta relajación en los hábitos de higiene y el hecho de que se celebran más comidas al aire libre. Prevenir estas intoxicaciones requiere que se extremen las medidas de higiene, lavando cuidadosamente las manos, las superficies de trabajo, los cuchillos, tablas de corte y que se mantenga la cadena del frío, y es que, conservar los alimentos a una temperatura baja retarda el crecimiento de microorganismos y reduce la incidencia de enfermedades transmitidas por alimentos.

3. Beba más líquidos. Evite la deshidratación

Beba más líquidos de lo habitual, preferentemente agua. Antes de beber de una fuente, asegúrese de que el agua es potable.

No espere a tener sed para beber.

Evite bebidas que contienen cafeína, alcohol o demasiado azúcar.

Preste especial atención a be-



PXHERE



S.E.



S.E.



S.E.

Protegerse la piel, beber agua, refrescarse y cuidar la conservación de los alimentos es importante durante el verano.



FUENTE: EL BLOG DE PILLS

bés, niños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.

Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que deberían ser visitados, al menos, una vez al día por un miembro de la familia, amigo, vecino y, en su caso solicitar la colaboración de los servicios sociales.

4. Viaje seguro

Se aconseja la visita previa al médico de cabecera, que informará sobre consejos generales para su viaje, y en caso de padecer alguna enfermedad que requiera de algún medicamento específico, aparte de pasar la revisión oportuna, es recomendable que el médico extienda un informe sobre la misma.

Lleve consigo toda la documentación sanitaria

Prepare un botiquín de viaje básico, para curas menores, posibles diarreas, picaduras.

Utilice repelente para insectos.

5. Disfrute del baño

Haga caso de las indicaciones establecidas en los lugares de baño y de los mensajes dados por megafonía, que informan sobre las condiciones sanitarias y las zonas adecuadas para el baño.

Entre en el agua poco a poco, sobre todo después de tomar el sol, tras una comida copiosa o después de realizar alguna actividad física.

Vigile a los niños «norma 10/20», que consiste en observar la piscina/mar cada 10 segundos y llegar hasta ella en menos de 20.

Cuando utilice los servicios y vestuarios públicos, use calzado para proteger sus pies de posibles infecciones.

Isabel Astrain Ayerra
Vocal Administración pública

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

