

# CONSEJOS DE SALUD PARA EL VERANO

El verano es una buena época para disfrutar del sol, la piscina o la naturaleza.

Para disfrutar al máximo y prevenir problemas de salud propios de esta época, que incluso pueden aparecer años más tarde, como el cáncer de piel, es interesante seguir una serie de recomendaciones.



## PROTEGERSE DEL SOL

Si puede, manténgase a la sombra. Evite la exposición al sol, sobre todo a las horas centrales del día.

Si debe trabajar o exponerse al sol, utilice sombreros que den sombra a la cara y el cuello, gafas de sol y ropa ligera y transpirable, preferiblemente de algodón y manga larga.

Utilice cremas que contengan protectores solares frente a radiaciones ultravioleta A y B. Aplíquelos en abundancia 30 minutos antes de exponerse al sol, es decir, antes de salir de casa, sobre la piel bien seca, y repita la aplicación cada dos horas, después de bañarse, de hacer ejercicio o si suda mucho. No olvide aplicarlo también en orejas, labios, región cervical y pies. Puede empezar por un fotoprotector alto las primeras semanas e ir reduciendo en función del fototipo de piel. Protéjase incluso si está nublado o si se encuentra debajo de una sombrilla, tanto en la playa como en la montaña, ya que los rayos solares se reflejan.

Si tiene una quemadura solar, coloque paños fríos durante 10-15 minutos varias veces al día y después aplique una crema hidratante. Aunque una quemadura solar aislada no suele ser grave, las quemaduras solares repetidas son uno de los factores más importantes en el desarrollo del cáncer de piel.

Recuerde que el sol envejece la piel y que el bronceado es, en realidad, el resultado de un daño de las radiaciones ultravioleta sobre la piel.

## HIDRATARSE BIEN

# AGUA

Beba agua de forma constante a lo largo de todo el día, aunque no tenga sed. Añadir el jugo de alguna fruta puede resultar más agradable.

Si debe realizar actividad física al sol, recuerde beber de 2 a 4 vasos de agua cada hora.

Si padece insuficiencia cardiaca importante debe tener precaución con la cantidad de líquido que bebe y controlar la orina.

## ALIMENTACIÓN

Consuma abundantes frutas y verduras para reponer las sales minerales y mantener un aporte de líquidos adecuado al organismo.

Evite las comidas grasas y demasiado copiosas.

Extreme las medidas de higiene al preparar los alimentos y guárdelos en el frigorífico en cuanto sea posible si no se van a consumir de inmediato.

## CIUDAR A LAS PERSONAS MÁS FRÁGILES

Vigilar y proteger especialmente a las personas mayores de 65 años, personas que están encamadas o que padecen alguna enfermedad grave, niños menores de 4 años, personas con enfermedades crónicas, sobre todo las que padecen enfermedades del corazón, del pulmón o de los riñones y personas con enfermedades mentales de cierta gravedad, en especial si sufren alguna discapacidad.

## CUIDADO CON EL BAÑO

Evite zambullirse bruscamente en el mar o piscina después de una comida copiosa o de un periodo prolongado de exposición al sol o de ejercicio intenso para evitar el síncope por hidrocución o “corte de digestión”.

Salga del agua inmediatamente si nota mareo, zumbidos de oídos o alteración de la visión.

Evite lanzarse al agua cuando hay próximas otras personas o en áreas de fondos poco profundos o mal conocidos.

## PICADURAS

### Avispas y abejas.

Si ha quedado aguijón, retirarlo raspando suavemente la piel. No tirar del mismo ni apretar la zona de la picadura. Lavar la zona con agua y jabón y aplicar frío (hielo envuelto en un paño para que no toque directamente la piel) durante 10 minutos cada hora las tres primeras horas. Si la persona es alérgica buscar ayuda médica urgente.



### Medusas, pez araña, erizo de mar.

Lavar la zona con abundante agua salada. Retirar con pinzas o guantes los tentáculos o espinas que puedan haber quedado clavados. No utilizar agua dulce ni fría porque facilita la descarga del veneno. Sumergir la zona afectada en agua caliente (lo más caliente sin quemarse) durante 15 minutos y repetir cada 15 minutos durante las dos horas siguientes. El calor inactiva el veneno.

## MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos pueden provocar reacciones en la piel cuando la persona se expone al sol. Los más comunes son los anticonceptivos, los antiinflamatorios, algunos antibióticos y los antidepresivos.

Consulte el prospecto si va a tomar algún medicamento nuevo.