

# 10 CONSEJOS PARA UN VERANO SEGURO

## “Seguridad y Salud”

- 1.- *PROTÉJASE DEL SOL Y DEL CALOR*
- 2.- *PROTEJA Y CUIDE LA PIEL*
- 3.- *PROTEJA LA VISTA*
- 4.- *EVITE LA DESHIDRATACIÓN*
- 5.- *CUIDADO CON LA ALIMENTACIÓN*
- 6.- *DISFRUTE DEL BAÑO CON SEGURIDAD*
- 7.- *CUIDADO CON LAS PICADURAS Y MORDEDURAS*
- 8.- *PRECAUCIÓN EN LA CARRETERA*
- 9.- *ATENCIÓN A LAS ALERGIAS*
- 10.- *CUIDADO CON LOS NIÑOS Y ANCIANOS*

### 1. *PROTÉJASE DEL SOL Y DEL CALOR*

Evitando las salidas y la actividad física intensa en las horas de más calor (Entre las 11 de la mañana y las 6 de la tarde) busque la sombra y lleve agua consigo. Proteja su casa del calor bajando las persianas de las ventanas por las que entra el sol. Tome el sol con moderación y progresivamente, proteja la piel con protectores solares, vista ropa ligera y beba agua a menudo. Recuerde que los niños y los ancianos deben extremar estas medidas. Cubrirse la cabeza con gorros, sombreros o viseras es una buena medida. “*Con el sol poco a poco*”.

### 2. *PROTEJA Y CUIDE LA PIEL*

Evitando la exposición al sol en las horas de máxima radiación. Utilice protectores solares de un factor elevado, según su tipo de piel, al menos del 30 al 50, recordando que la radiación solar llega también a la sombra y en el agua, son adecuadas las cremas hidratantes tras la exposición al sol o al agua. En la playa utilizar con frecuencia crema de protección solar. La incidencia de los rayos solares sobre la piel puede ser nociva y hay que evitarla.

### 3. *PROTEJA LA VISTA*

La exposición al sol puede causar problemas oculares graves que debe prevenir usando gafas de sol homologadas y mejor polarizadas, además, cuanto más grandes, mejor, si utiliza lentillas, que estas tengan filtro ultravioleta. Protéjase también la vista del sol usando sombrero.

#### **4. EVITE LA DESHIDRATACIÓN**

En primer lugar protegiéndose del sol. Tienen un riesgo especial de deshidratación los niños, los ancianos, y las personas que trabajan o realizan deporte al aire libre. En segundo lugar hidratarse bebiendo líquidos, como mínimo de 2 a 3 litros al día (Agua, refrescos y bebidas no azucaradas) aunque no se tenga sed, y comiendo alimentos ricos en agua como frutas y verduras, para reponer las pérdidas que se producen, sobre todo, por una sudoración elevada.

#### **5. CUIDADO CON LA ALIMENTACIÓN**

Las diarreas son frecuentes en el verano porque el calor facilita la proliferación de gérmenes nocivos en los alimentos. Para evitarlo conviene refrigerar rápidamente los alimentos tras su compra, sobre todo los de más riesgo como los pescados y mariscos frescos, los dulces y los lácteos, o cocinarlos inmediatamente. Hay que manipular los alimentos con mucha limpieza y separarlos para evitar la contaminación. Hay que proteger los alimentos no refrigerados para que las moscas y otros insectos no tengan acceso a ellos.

Mucha precaución con el agua no controlada. Mejor hervirla o beberla embotellada. Las frutas y verduras que se consumen crudas deben lavarse bien antes de su consumo. Antes de preparar los alimentos debe cuidar su higiene personal y especialmente lavarse las manos con frecuencia.

Recordar que la alimentación en verano debe ser ligera y adecuada a la temperatura y a la actividad física, por lo que es recomendable tomar frutas y verduras que son alimentos ricos en agua.

#### **6. DISFRUTE DEL BAÑO CON SEGURIDAD**

Es aconsejable bañarse de forma progresiva y no prolongada (No más de 30 minutos por baño), evitando entrar en el agua tras una exposición prolonga al sol o después de una comida.

Se debe cuidar especialmente de los niños, extremando las precauciones y la seguridad en el baño, sea donde sea (playa, piscina, río, pantanos, etc.) ya que son numerosos los casos de ahogamiento cada verano (más de 70% de las víctimas de ahogamiento en piscinas son menores de 6 años). También hay que preocuparse y extremar las precauciones con el baño de las personas más frágiles, como los ancianos, discapacitados o enfermos, además de los niños.

#### **7. CUIDADO CON LAS PICADURAS Y MORDEDURAS**

En el verano aumenta considerablemente la incidencia de picaduras y mordeduras por animales, desde insectos como las avispas, mosquitos, abejas, arañas, garrapatas o reptiles como las víboras. Hay que extremar la precaución cuando se está al aire libre, evitando realizar comidas en el campo, ya que los insectos acuden a ellas. Hay que usar repelentes y ahuyentadores, y evitar los perfumes y vestir ropa con colores llamativos.

## **8. PRECAUCIÓN EN LA CARRETERA**

No dejar nunca a los niños solos dentro del coche. Cumplir estrictamente las normas de tráfico, utilizar siempre los mecanismos de sujeción del automóvil (cinturón de seguridad y sillas infantiles adecuadas). Planificar paradas cada dos horas para la expansión de los niños, “estirar las piernas” los adultos y refrescarse. Llevar agua para beber, no realizar comidas copiosas durante los trayectos largos y nada de alcohol.

Es importante comprobar el buen estado y funcionamiento del vehículo.

## **9. ATENCIÓN A LAS ALERGIAS**

Para prevenir los efectos de las alergias al polen es conveniente viajar en el coche con las ventanillas cerradas y para prevenir las alergias alimentarias, ser muy cuidadoso con las comidas fuera de casa, comprobando sus ingredientes si conocemos la alergia específica. En cualquier caso, no olvide nunca los medicamentos para el tratamiento de la alergia.

## **10. CUIDADO CON LOS NIÑOS Y ANCIANOS**

Las personas más frágiles y vulnerables como los niños, los ancianos, los enfermos crónicos y los polimedicados, así como las personas con dependencia, deben ser objeto de especial atención y cuidado durante el verano.

Los niños son más sensibles al calor porque tienen menos peso, sudan más y se adaptan peor a los cambios de temperatura cuando ésta sube en el cuerpo. Hay que protegerlos del sol, vestirlos con ropa ligera y transpirable, sin olvidar una constante hidratación, aportándoles líquidos o frutas frescas.

Los ancianos son muy sensibles a la deshidratación con temperaturas altas, por lo que deben protegerse del sol y beber líquidos en abundancia, aún sin tener sed. También hay que preocuparse y ocuparse de los ancianos que viven solos y asegurarse de que tienen las condiciones de vida adecuadas para hacer frente al calor.