

## Disfrutemos de un Verano Saludable

*Durante esta época del año es importante tomar ciertos recaudos especiales con relación a nuestra salud, ya sea que salgamos de vacaciones o permanezcamos en la ciudad.*

### 1. Golpe de calor

Las altas temperaturas durante el verano nos exponen a la posibilidad de sufrir un golpe de calor, definiendo al mismo como el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol (insolación clásica) o por hacer ejercicios en ambientes calurosos o con poca ventilación), al punto que el cuerpo pierde agua y sales esenciales para su buen funcionamiento.

En estas situaciones el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura por los mecanismos habituales como la sudoración, por lo que se produce un aumento de la temperatura corporal. El golpe de calor puede presentarse en el momento o después de varios días de alta temperatura.

La población más vulnerable son los niños y adultos mayores.

#### ¿Cómo prevenirlo?

Para evitar un golpe de calor en zonas y/o épocas de altas temperaturas, es importante:

- ✓ Evitar bebidas con cafeína o con azúcar en exceso.
- ✓ Evitar bebidas muy frías o muy calientes.
- ✓ Evitar comidas pesadas.

#### **Con los más chicos:**

- ✓ No esperar que pidan agua. Ofrecer continuamente líquidos, especialmente jugos naturales. En el caso de lactantes ofrecer el pecho de manera más frecuente.
- ✓ Vestirlos con ropa holgada, liviana, de algodón y colores claros o incluso desvestirlos.
- ✓ Bañarlos y mojarles el cuerpo con frecuencia.
- ✓ Proponer juegos tranquilos evitando que se agiten.
- ✓ Evitar que se expongan al sol, especialmente en el horario del mediodía, o bien protegerlos de sus efectos, si no se puede evitar la exposición, con el uso de ropa adecuada (sombreros, ropa de manga larga) y protectores solares adecuados.
- ✓ Mantenerlos en lugares bien ventilados o con aire acondicionado (ya sea en casa o lugares públicos) cuando la temperatura ambiente es muy elevada.
- ✓ Nunca permanezca con ellos dentro de un vehículo estacionado y cerrado.

**Para todos:**

- ✓ Evitar bebidas con alcohol ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido. No es conveniente tomar cerveza ante la sed y el calor.
- ✓ Evitar la actividad física intensa.

### ¿Cómo debemos actuar ante un golpe de calor?

**Hay que actuar rápidamente:**

En primer lugar se debe intentar bajar la temperatura del cuerpo de la persona afectada con hielo o con un baño en agua helada.

**También es importante:**

- ✓ Ofrecer agua fresca (o incluso agua con una cucharadita de sal)
- ✓ Trasladar a la persona a un lugar fresco y ventilado.
- ✓ No administrar medicamentos antifebriles.
- ✓ No friccionar la piel con alcohol.

El golpe de calor puede ser muy grave, en especial para los bebés y niños pequeños.

Por eso, **ante los primeros síntomas no demore en consultar al médico o acercarse al centro de salud.**

Más info sobre causas y síntomas: [click aquí](#)

## 2. Cuidados en el agua

Ya sea en el mar, río o pileta, es importante prestar atención cuando los niños están en el agua, especialmente durante la época de Colonias. Les acercamos algunas recomendaciones del Ministerio de Salud para evitar accidentes:

- ✓ Que siempre haya un adulto que sepa nadar controlando a los niños.
- ✓ Evitar que los chicos jueguen o se sumerjan en aguas no autorizadas o desconocidas.
- ✓ Enseñarles a nadar a los más chicos lo antes posible. Y enseñarles también a respetar las señales de peligro.
- ✓ Recordar que los más chicos pueden ahogarse en poca agua y en pocos minutos.

Para prevenir infecciones que se transmiten por el agua:

- ✓ Evitar tragar agua.
- ✓ Evitar bañarse si se tiene diarrea, especialmente los más chicos.
- ✓ Nunca bañarse en agua estancada.
- ✓ Para evitar infecciones en los oídos, secarlos bien después del baño. Se puede usar una toalla de manera suave y se aconseja inclinar la cabeza hacia los lados para que los oídos queden en posición que permita que el agua salga.

Más información sobre los cuidados en el agua: [click aquí](#)

### 3. Seguridad de los alimentos

El calor también juega un rol importante con relación a la seguridad de los alimentos que consumimos, especialmente si ellos necesitan cadena de frío y ésta se ve interrumpida.

Debemos prestar especial atención cuando llevamos alimentos para consumir fuera de nuestro hogar, ya sea para compartir un “pic-nic” o para llevar a la oficina durante los días de verano.

#### **6 claves para mantener los alimentos seguros:**

- ✓ Para que el agua sea considerada “segura”, debe haber recibido algún tratamiento de purificación y no tener olor ni color
- ✓ Utilice agua y alimentos seguros
- ✓ Separe carnes y pescado crudos del resto de alimentos
- ✓ Cocine los alimentos completamente
- ✓ Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

Más información sobre la seguridad de los alimentos: [click aquí](#)

### 4. Exposición al sol

Por último, creemos importante recordar que la exposición al sol –*especialmente durante el verano*– tiene consecuencias sobre nuestra piel, por lo cual debemos tomar todas las medidas posibles y simples para reducirlas al mínimo para la población en general, y en especial a niños y adolescentes, tales como:

- ✓ Evitar exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas.
- ✓ Buscar lugares a la sombra.
- ✓ Cubrirse con ropas, sombreros y anteojos de sol.
- ✓ Utilizar protector solar no menor a 20 FPS (Factor de Protección Solar). Hay que tener en cuenta que la protección puede disminuir luego del contacto con el agua y después de un tiempo de realizada la aplicación. Por eso es recomendable repetir la aplicación varias veces al día.
- ✓ Los bebés menores de 1 año deben evitar completamente la exposición.

Más información: [click aquí](#)

Ahora sí, teniendo en cuenta estas recomendaciones,

**¡Disfrutemos de un verano saludable!**