

CUIDA TU SALUD EN VERANO

Las consecuencias de soportar temperaturas muy altas, la exposición prolongada al sol, las zambullidas en el agua, las picaduras de medusas, son algunos de los principales riesgos para la salud asociados al verano.



Durante esta época se alcanzan con frecuencia altas temperaturas, en torno a 40°C, que pueden ocasionar consecuencias graves para nuestra salud.

Para defendernos de los efectos negativos del calor excesivo es necesario atender una serie de recomendaciones, especialmente las personas más vulnerables como son personas mayores, personas con enfermedades crónicas y niños.

ALGUNOS CONSEJOS

- Beba abundantes líquidos, aunque no sienta sed.
- No abuse de los líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que le hacen perder más líquido corporal.
- Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...).
- En la calle, proteja de la exposición directa al sol cabeza y cuerpo en general y permanezca el mayor tiempo en lugares a la sombra, frescos o climatizados.
- Use ropa ligera, clara, holgada y calzado fresco, cómodo y que le permita transpirar. Protéjase del sol con sombrero, gafas de sol y protector solar adecuado.
- Refréscuese tomando una ducha, baño o mójese cada vez que lo necesite.
- Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas centrales del día cuando hace más calor.
- En casa, bajar las persianas cuando el sol incida directamente sobre las ventanas y no abrirlas cuando la temperatura exterior sea muy alta. Refreshar el ambiente con sistemas de refrigeración o ventiladores.

// SUMARIO //

 Cuida tu salud en verano. p_1, 2 y 3))



 Noticias. p_4))
Campaña "Tu dieta es tu vida, ¡cuidala!"
Decide cómo quieres estar. Cuida tu alimentación y tu estado físico.





Boletín de Salud Comunitaria

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD

- Si en su vivienda no logra un ambiente adecuado puede acudir a algún lugar público acondicionado como cines, bibliotecas, museos, centros comerciales, etc.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor excesivo, **preste especial atención a bebés y niños pequeños, ancianos y personas con enfermedades mentales y físicas** que puedan agravarse con el aumento de la temperatura y la deshidratación (como las enfermedades cardíacas).
- Vigile a los niños y visite frecuentemente a ancianos y enfermos que vivan solos para asegurarse de que se hidratan bien y siguen su medicación. En caso de notar somnolencia, vómitos, diarreas, sudoración, etc., avise al médico.



LA EXPOSICIÓN AL SOL SIN PROTECCIÓN, UN RIESGO PARA LA SALUD

La radiación solar puede producir insolación, quemaduras, lesiones en los ojos, envejecimiento de la piel y cáncer.

El bronceado, estar moreno, no es un signo de estar más sano, la pigmentación de la piel es una reacción que se produce por el aumento de melanina como defensa ante la agresión que supone la radiación solar. **Las exposiciones prolongadas no garantizan un mejor bronceado sino conseguir que la piel se enrojezca y se queme.** Los rayos del sol que no detiene la capa de ozono y que llegan hasta nosotros, fundamentalmente **los rayos ultravioleta tipo A**, y una pequeña cantidad de **tipo B**, son radiaciones que provocan en la piel, entre otros, **el deterioro del ADN celular y alteran el funcionamiento del colágeno y la elastina.**

Tomar el sol sin protección puede provocar insolación, quemaduras, manchas, conjuntivitis, arrugas, y, por tratarse de una radiación acumulativa, las exposiciones prolongadas y sucesivas al sol pueden dar lugar a la aparición de cáncer en la piel y cataratas en los ojos.

¿QUÉ HAY QUE HACER?

- ✓ Aplíquese una crema protectora adecuada a su tipo de piel que contenga protección solar frente a radia-

Tomar el sol sin protección puede provocar:

- Insolación
- Quemaduras
- Manchas y arrugas
- Conjuntivitis

Y puede dar lugar a la aparición de:

- Cáncer en la piel
- Cataratas en los ojos

ciones ultravioleta A y B unos **30 minutos antes de exponerse al sol.**

- ✓ Cuanto más alto sea el número mayor es la protección (15, 30 ó más).
- ✓ No olvidar los párpados, la nariz, los labios, las orejas, los pies y la cabeza si tiene poco pelo.
- ✓ Repetir la aplicación del protector cada 2 horas y siempre si suda y cada vez que se bañe.
- ✓ Empezar poco a poco con exposiciones al sol cortas, de 10 ó 15 minutos.
- ✓ Permanezca en la sombra el mayor tiempo posible.
- ✓ Protéjase con sombreros que cubran los párpados, la nariz y las orejas.
- ✓ No se quede mucho tiempo quieto bajo el sol.
- ✓ Utilice gafas de sol con filtro para los rayos ultravioleta A y B.
- ✓ No se fíe de los días nublados.
- ✓ Protéjase también con ropa ligera que cubra brazos y piernas.
- ✓ Beba mucha agua para evitar la deshidratación.

EXTREME LAS PRECAUCIONES CUANDO

- ⚠ Se encuentre en la montaña pues los rayos solares son más intensos.
- ⚠ Esté en lugares más cercanos al ecuador porque las radiaciones son más peligrosas.
- ⚠ Permanezca en el agua, ya que la radiación puede penetrar hasta un metro en el agua clara.
- ⚠ Se exponga al sol entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde.
- ⚠ Tenga alguna enfermedad de la piel.
- ⚠ Esté tomando algún medicamento nuevo.



- ⚠ Tenga la piel blanca o haya tomado mucho el sol durante la infancia.
- ⚠ Tenga muchos lunares.
- ⚠ Tenga algún familiar con cáncer de piel.

Proteja especialmente a los niños y a las niñas, utilizando cremas de factor solar elevado, siempre con índice mayor de 40 y evitando que los menores de 3 años se expongan al sol.

SI EL SOL LE PRODUCE QUEMADURAS:

- ➕ Aplique sobre ella paños húmedos y fríos durante 10-15 minutos varias veces al día.
- ➕ Si aparecen ampollas no las rompa.
- ➕ Puede aliviar el dolor con antiinflamatorios (paracetamol, ibuprofeno). No dar aspirina a los niños.
- ➕ Proteja la piel del sol hasta que se cure y durante varias semanas después.

ACUDA AL MÉDICO SI

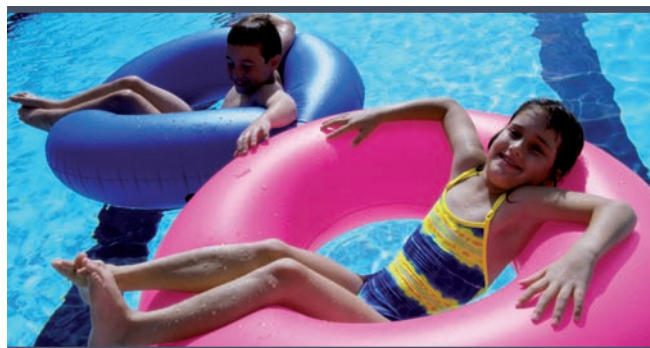
- ➕ La quemadura es extensa y con ampollas.
- ➕ Tiene fiebre, escalofríos, náuseas, sensación de mareo o debilidad.

PREVENIR LOS ACCIDENTES EN EL AGUA

Una de las medidas que utilizamos en verano para refrescarnos son los baños en aguas recreativas, playa, lagos, ríos y piscinas, actividades que conllevan una serie de riesgos para la salud, de los cuales los más importantes son: **ahogamientos, lesiones por impactos, especialmente lesiones medulares, en la cabeza y las picaduras.**

RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS EN EL AGUA

- ⚠ Prestar atención a las mareas y corrientes y evitar los desagües en las piscinas.
- ⚠ Usar chalecos salvavidas en el agua cuando sea adecuado.
- ⚠ Comprobar la profundidad del agua antes de sumergirse.
- ⚠ Evitar bucear o saltar en aguas turbias donde pueden no ser visibles otros nadadores u objetos.
- ⚠ No tirarse de cabeza en aguas poco profundas o donde no sepa la profundidad y no saltar sobre otras personas en el agua.
- ⚠ Evitar el consumo de alcohol antes de bañarse o cerca del agua.
- ⚠ Sea precavido con los cortes de digestión, duchándose o mojándose antes de meterse en el agua para aclimatarse a la temperatura.
- ⚠ Utilice las duchas antes de entrar en el agua en las



piscinas usando calzado de goma para evitar el contagio de enfermedades infecciosas como los hongos.

- ⚠ Vigilar constantemente a los niños y las niñas cuando estén cerca del agua aunque sea poco profunda.

PRECAUCIÓN ANTE LAS PICADURAS DE MEDUSAS

En los últimos años en nuestras costas se ha incrementado la aparición de numerosas poblaciones de medusas, las cuales liberan, al entrar accidentalmente en contacto con ellas o con algún fragmento, veneno como mecanismo de defensa. Aunque siempre hay excepciones estas picaduras no suelen ser graves (depende de la especie), suelen producir reacciones locales como dolor y/o picor intenso, enrojecimiento, inflamación y vesículas en la zona afectada. Más rara es la aparición de náuseas, vómitos y calambres y, excepcionalmente, pérdida de consciencia.



SE RECOMIENDA

- ➔ No bañarse o tomar precauciones cuando observe la presencia de medusas incluso alejadas de la zona de baño.
- ➔ No pasear por zonas donde rompan las olas y se produzcan salpicaduras de agua.
- ➔ Evitar los juegos en la orilla de la playa.
- ➔ No tocarlas aunque estén muertas.

CONSEJOS A SEGUIR SI HA TOCADO O LE HA PICADO UNA MEDUSA

- ➕ No frotar la zona afectada ni lavar con agua dulce.
- ➕ Lave la zona utilizando siempre agua salada.
- ➕ Aplique frío durante 15 minutos, si usa hielo de agua dulce no lo ponga directamente sobre la piel.
- ➕ Si algún tentáculo o trozo de medusa está adherido retirar cuidadosamente con unas pinzas.
- ➕ Si el dolor es muy intenso o el estado de la persona va empeorando acudir a un Servicio Sanitario.



CAMPAÑA “TU DIETA ES TU VIDA, ¡CUÍDALA!” DECIDE CÓMO QUIERES ESTAR. CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y TU ESTADO FÍSICO

El pasado 28, 29 Y 30 de mayo, como en años anteriores, los Servicios Municipales de Salud llevaron a cabo en nuestro municipio una serie de actividades para celebrar la séptima edición del Día Nacional de la Nutrición bajo el lema “**Tu dieta es tu vida, ¡cuídalala!**”, sumándose a la iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética.

En esta campaña se han dado claves a los ciudadanos para que sean capaces de **adoptar hábitos saludables a largo plazo** que requieren un menor esfuerzo que una dieta para adelgazar estricta y **permiten alcanzar un mayor beneficio para nuestra salud**.

Entre las numerosas actividades que han formado parte de la campaña, se repartieron entre los ciudadanos unos 2.000 Kg. de fruta fresca, proporcionada por Mercamurcia para promocionar el consumo frecuente de frutas y verduras frescas en la línea de los preceptos del Código Europeo contra el Cáncer.

Otras han sido la realización de **medidas antropométricas e Índice de Masa Corporal** cuyos resultados son los siguientes.

Nº total de encuestas realizadas:
446 MAYORES DE 18 AÑOS

// Edad media: 55 años

// Distribución por edades:

<40 años: 19,51%
De 40 a 65: 48,88%
> 65 años: 31,61%

// Distribución por sexos:

Mujeres: 66,37%
Hombres: 33,63%

// IMC media: 27,05 Kg/m2 (sobrepeso)

// Distribución del IMC:

Bajo peso <18,5: 0,45%
Peso normal < 25: 30,56%
Sobrepeso de 25 a 30: 48,99%
Obesidad >30: 20%

// Circunferencia de la cintura:

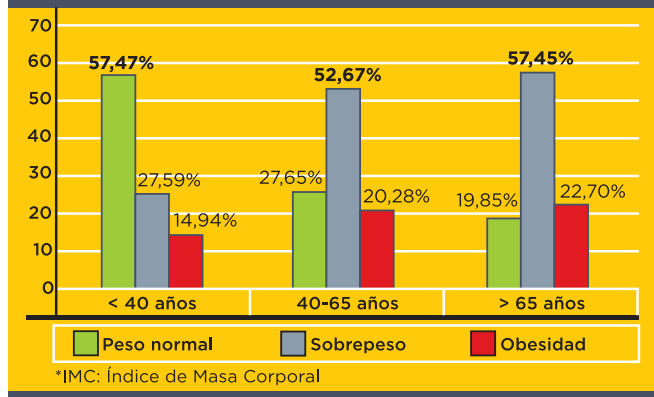
(Indicador de riesgo cardiovascular)

Mujeres con cintura >88 cm: 40,20%
Hombres con cintura >102 cm: 29,33%

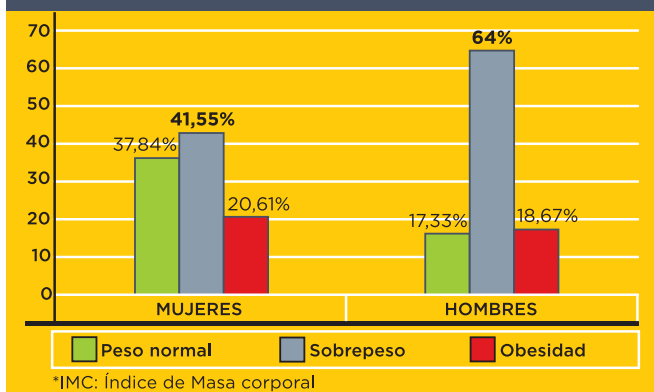
El perímetro de la cintura aumenta conforme aumenta la edad.



DISTRIBUCIÓN DEL IMC* SEGÚN EDAD



DISTRIBUCIÓN DEL IMC* SEGÚN EL SEXO



Bibliografía: Recomendaciones estivales del Ministerio de Sanidad y Consumo (www.msc.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/plan.../recomendacionesEstivales/htm) y Campaña de prevención de los efectos de las altas temperaturas del Ministerio de Sanidad y Consumo (www.msc.es/campannas/campannas08/calor081.htm)