VERANO, CALOR Y SALUD

EL VERANO

En verano, la vida cambia: otro ritmo de vida, otra alimentación, vacaciones, naturaleza, aire libre, juego y actividad física...

Es una buena época para disfrutar de placeres y actividades que en otras épocas del año no son posibles y que son positivos para la salud y el bienestar.

También, en verano, el sol, el baño, la actividad física, el calor, la alimentación... pueden producir problemas de salud y es mejor prevenirlos. De eso trata este folleto.

ALIMENTACIÓN

En verano es importante una alimentación adecuada a la época, y prevenir la diarrea y la deshidratación. Para ello se recomienda:

- Alimentación variada, con abundantes frutas, verduras y ensaladas. Lavarlas bien con mucha agua si se comen crudas. No comer el huevo crudo o poco hecho.
- Líquidos: Beber 2 litros de agua y zumos, no se recomienda sustituirlo por bebidas azucaradas, con gas o alcohólicas.
- Conservar los alimentos con especial cuidado porque con el calor se estropean fácilmente. Los alimentos deben guardarse y descongelarse en el frigorífico. Es muy importante lavarse las manos antes de prepararlos.

EL CALOR

El calor resulta agradable y saludable. Pero, en exceso, puede ser un riesgo para la salud de las personas y producir problemas de salud como deshidratación, agotamiento, calambres, erupción cutánea o insolación.

Algunas veces puede llegar a producir un golpe de calor, con temperatura corporal muy alta (39° C o más), piel roja, caliente y sin sudor, pulsaciones rápidas, dolor de cabeza punzante, pérdida de conocimiento... Puede ser grave y se necesita atención sanitaria.

En Navarra, hablamos de **exceso de temperaturas que puede afectar a la salud** cuando la temperatura ambiental supera los 36° C de máxima y los 18° C de mínima (en la zona de la Ribera del Ebro 36° C y 20° C) durante varios días.

El calor puede afectar a todas las personas y especialmente a:

- mayores de 65 años y menores de 5 años, sobre todo lactantes.
- personas con mucho peso, enfermas o que toman algunos medicamentos.
- personas que realizan una actividad que requiera mucho esfuerzo físico.

MEDIDAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES POR CALOR

Las enfermedades por calor ocurren cuando el sistema de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga mucho. Se pueden prevenir con medidas que favorezcan los mecanismos de enfriamiento del cuerpo.

Beber más

Beber más agua y líquidos frescos, aunque no se tenga sed.

Cuidado con la actividad física

Realizar las actividades de mayor esfuerzo físico en las horas de menos calor: compra, limpieza, caminar, huerta, jardín, trabajo, deporte...

Protegerse del sol

- No estar al sol al mediodía ni a primeras horas de la tarde.
- Protegerse del sol: buscar la sombra, usar sombrero, sombrilla, gafas... y con crema de factor de protección adecuado a nuestra piel.

Estar fresco

- Dentro de casa, buscar el lugar más fresco, darse una ducha o baño frío, abrir las ventanas cuando refresca y cerrarlas de día, usar ventilador o aire acondicionado si se tiene...
- Si esto no es posible, ir a un lugar climatizado: cine, cafetería, comercios...
- Vestir con ropa clara, amplia y ligera.
- No dejar a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, y menos a las horas centrales del día.

Consultar en los Servicios de Salud

Se debe consultar si hay fiebre alta (39° o más) o alteraciones del estado de consciencia.

Las personas mayores

En alertas por exceso de temperaturas contactar con la gente mayor (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día y asegurarse de que toman medidas ante el calor y comprobar su estado de salud.

SOL Y BAÑO

El sol es bueno para los huesos y para algunos problemas de la piel, el estado de ánimo y la relajación, pero en exceso puede producir quemaduras, insolaciones, cataratas, cáncer de piel... Además su efecto es acumulativo a lo largo de la vida. Para prevenir problemas es importante:

- Tomar el sol al principio de forma progresiva.
- No tomarlo mucho tiempo ni en las horas centrales del día (12-16 horas).
- Usar crema con factor de protección adecuado a nuestra piel, darse media hora antes y cada dos horas... Usar gafas de sol.
- Proteger más a los menores: cubrirles con gorro y camiseta, ponerles a la sombra, darles de beber...

El baño en el mar o piscina también supone riesgos, sobre todo en la infancia. Para evitarlos:

- Duración de 20-30 minutos máximo y para menores de un año, unos pocos minutos.
- Entrar al agua suavemente después de haber estado un rato al sol y después de las comidas.
- Vigilarles siempre y especialmente si no nadan bien.
- Cumplir las normas de seguridad de la playa o piscina.

RECORDAR

El calor afecta más en la infancia y a personas mayores. En alertas por exceso de temperaturas, contactar con la gente mayor (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día para asegurarse de que toman medidas ante el calor y comprobar su estado de salud.

D.L.: NA-1322/2017

Informazioa edo ale gahiago behar izanez gero - Más ejemplares e información en

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Tfnos: 848 42 34 40 – 848 42 34 50 · www.isp.navarra.es

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra