

CÓMO ACTUAR FRENTE AL CALOR

La exposición a elevadas temperaturas supone una agresión a nuestro organismo, hay peligro de deshidratación, agravamiento de una enfermedad crónica y golpe de calor. Cuando esto ocurre es preciso dejar toda actividad durante varias horas, refrescarse y descansar en un lugar fresco, beber agua, zumo de fruta...

1. SÍNTOMAS DE ALERTA

- Aturdimiento, pérdida de conciencia, convulsiones
- Insomnio y agitación nocturna inusual
- Calambres musculares en brazos, piernas y abdomen
- Rápida elevación de la temperatura corporal, fiebre elevada
- Debilidad, cansancio...
- Fuertes dolores de cabeza, náuseas
- Piel caliente, roja y seca, sed intensa

2. PROTÉJASE DEL CALOR

- Evite las salidas y las actividades en las horas de más calor y más aún las actividades físicas como el deporte, la jardinería, el bricolaje, etc...
- Al salir a la calle, procure estar a la sombra. Lleve la cabeza protegida, vestidos ligeros (algodón) y amplios, de color claro. Lleve una botella de agua consigo
- Cierre las ventanas y cortinas en las fachadas expuestas al sol. Mantenga las ventanas cerradas mientras la temperatura de la calle sea mayor que la de su casa. Ábralas por la noche, para facilitar el paso del aire.

3. MANTÉNGASE FRESCO

- Permanezca en el interior de su domicilio en las habitaciones más frescas
- Si no dispone de una habitación fresca, permanezca algunas horas en locales climatizados en la proximidad de su domicilio
- Durante el día, dúchese o báñese varias veces para refrescar el cuerpo
- También puede humedecer la ropa

4. CON LA BEBIDA Y LA COMIDA

- Beba lo más posible, incluso sin sed. La mejor bebida es el agua, a temperatura ambiente, no demasiado fría. Los zumos de fruta, la leche, o sopas frías como el gazpacho nos ayudan a estar bien hidratados
- No consuma bebidas alcohólicas. El alcohol deshidrata porque facilita la eliminación de agua por la orina y aumenta la sudoración
- No abuse de las bebidas excitantes como el té o el café
- Coma según su costumbre, preferentemente fruta y verdura, fraccionando las comidas a lo largo del día y en cantidades moderadas
- Evite las comidas calientes, pesadas y copiosas

CONSEJOS PARA TOMAR EL SOL

Las exposiciones frecuentes y prolongadas al sol en la playa, en el campo o en las piscinas, pueden ser la causa de que nuestra piel sufra daños a corto, medio y/o largo plazo. Sus consecuencias pueden ir desde irritaciones, eritemas, etc. hasta quemaduras de diversa intensidad y el temido cáncer de piel.

Recuerde

- Tomar el sol con moderación, de manera progresiva, y hágalo siempre paseando, evitando las horas centrales del día

- Evitar las exposiciones prolongadas al sol y utilizar siempre algún tipo de protector solar adecuado a su piel. Se recomienda aplicar crema protectora solar media hora antes de exponerse al sol y reaplicarla cada 2 horas, siempre según el tiempo de exposición
- Limitar la exposición solar en menores de 3 años y procurar que beban agua con regularidad
- El agua, la arena y la nieve reflejan los rayos solares aumentando sus efectos sobre la piel. Cuando se asciende en la montaña, el riesgo de quemaduras solares es mayor
- Alternar los ratos de sol y los de sombra y refrescarse con agua frecuentemente
- Beber agua a menudo para prevenir la deshidratación
- Las gafas con protección solar previenen la formación de enfermedades oculares
- Usar ropa ligera, de algodón y proteger la cabeza con gorra o sombrero ayuda a conseguir una fotoprotección segura y eficaz

¿Qué puede hacer si a pesar de estos consejos su piel se ha quemado?

- Refresque con compresas de agua fría las zonas quemadas
- Beba agua o líquidos en abundancia (que no sean bebidas alcohólicas)
- Acuda al centro de salud si la zona quemada es muy extensa. La gravedad de la quemadura depende de la extensión de piel a la que afecte

¿Qué no debe hacer si su piel se ha quemado?

- Tocar la zona quemada directamente con las manos
- Pinchar las ampollas si las hubiera

CONOZCA SU TIPO DE PIEL (fototipos)

- Use fotoprotectores solares: en general siempre son recomendables los Factores 15 o superiores. Serán aún más elevados en función del tipo de piel o fototipo
- El fotoprotector debe administrarse sobre la piel seca media hora antes de la exposición, debe cubrir todas las áreas expuestas (especialmente la cara), debe reponerse cada 2 horas, debe ser resistente al agua y debe proteger de la radiación ultravioleta B (UVB) y A (UVA)
- Los protectores solares deben usarse para protegerse del sol y no como una excusa para permanecer más tiempo expuestos al sol

CONSEJOS PARA ALIMENTARSE EN VERANO

En este apartado se ofrecen consejos y recomendaciones para la adecuada conservación y manipulación de alimentos en épocas de calor, menús saludables y variados para todo el verano, así como propuestas para incluir frutas y verduras en la dieta diaria.

ALIMENTOS Y CALOR

Durante el verano, es cuando se debe extremar al máximo el cuidado de los alimentos con el objeto de evitar las intoxicaciones alimentarias, trastornos que se originan por consumir los alimentos en mal estado.

La causa es la inadecuada conservación y manipulación de los productos alimenticios, debido a las elevadas temperaturas.

Recuerde

- Si hace turismo rural, no busque alimentos «caseros» o «artesanales» sin marcas, adquiéralos con garantías para su salud (etiquetados, con control sanitario, etc...)
- **NO** rompa la cadena de frío de los alimentos
- Descongele los alimentos siempre dentro de la nevera y **NO** los recongele una vez descongelados
- Organice la compra de alimentos, adquiera los productos perecederos frescos o congelados en el último momento antes de llevarlos a casa, de esta manera sencilla no se rompe la cadena de frío
- Compruebe la fecha de caducidad o de consumo preferente e instrucciones de conservación de los alimentos envasados antes de su consumo
- **NO** adquiera alimentos perecederos en venta ambulante, especialmente huevos.
- En caso de consumo de mayonesa casera y salsas o cremas, elaboradas con huevo fresco, consúmalas inmediatamente y deseche los restos
- Mantenga un orden en su nevera colocando los alimentos según las características y estado de los productos: alimentos cocinados y tapados en la parte alta, los frescos en la parte media y frutas, verduras y hortalizas en la parte baja. No cargar en exceso el frigorífico

- Eliminar los embalajes inútiles y protectores dentro del frigorífico
- Evitar las aperturas frecuentes del frigorífico
- Mantener una higiene estricta, con la limpieza con agua jabonosa y un enjuague con agua con lejía o vinagre cada 15 días
- Observar el color y olor de los alimentos antes de prepararlos, cualquier cambio constituye una señal de alarma
- Limitar la exposición a temperatura ambiente de los productos sensibles, colocándolos de nuevo en el frigorífico inmediatamente después de su uso
- Lave y desinfecte adecuadamente con agua y unas gotas de lejía (de 3 a 5 gotas por litro según la concentración del producto), APTA para desinfección de agua las frutas, verduras y hortalizas antes de su consumo
- Mantenga los productos químicos e insecticidas separados y alejados de los alimentos
- No usar **NUNCA** recipientes que han contenido alimentos para guardar productos químicos de limpieza y desinfección ya que pueden ingerirse accidentalmente
- Cuando se preparen comidas para su consumo en la playa o el campo se deberán elaborar con la mínima antelación posible y prestar especial atención a la organización en la nevera para su correcto transporte. Se colocarán en la parte más baja los alimentos que se consumirán al final de la comida y aquellos de consumo más rápido o uso frecuente, como líquidos y refrescos, en la parte alta de la nevera donde se colocan las placas generadoras de frío
- En las comidas de excursión, al campo o playa, evite alimentos con huevos, salsas o cremas y lleve siempre agua envasada. Deseche los restos que hayan sobrado
- En los establecimientos de temporada como chiringuitos, terrazas-bar, camping, etc. consuma productos que le ofrezcan garantía sanitaria y en su caso adecuadamente refrigerados y manipulados con útiles limpios.
- Prevenir intoxicaciones en verano. Fuente: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición
- Comer seguro al aire libre. Las bacterias también se van de picnic. Fuente: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición

RECOMENDACIONES PARA IR A LA PLAYA

Si pensamos este verano pasar unos días en la playa, hay que tener precauciones como tomar el sol con moderación, evitando exposiciones prolongadas y en las horas centrales del día.

Recuerde

- Utilizar de forma frecuente cremas de protección solar, sobre todo después de tomar un baño, proteger la cabeza con gorras o sombreros, y beber agua con frecuencia para prevenir la deshidratación. Tome estas precauciones especialmente con los bebés y con menores en general
- A la hora de bañarse es importante seguir las indicaciones de los socorristas y respetar las señales de peligrosidad del mar (banderín rojo= peligro/ banderín amarillo= precaución/ banderín verde= baño libre)
- No bañarse en zonas prohibidas, si encuentra algún vertido de aguas residuales que no esté señalizado, denúncielo ante las autoridades municipales
- Nadar en zonas donde se haga pie y frecuentadas. Los niños y niñas no deben bañarse solos y deben evitar juegos peligrosos o bromas como las ahogadillas que pueden causar daños cervicales y de espalda
- Al entrar en el agua hágalo poco a poco, sobre todo después de haber tomado el sol
- Comprobar que el agua que bebe es potable
- Beber suficiente líquido y no abuse de las bebidas alcohólicas
- Asegurarse que los alimentos que se consumen han sido adquiridos en establecimientos que ofrezcan garantía sanitaria
- Conservar los alimentos refrigerados para evitar intoxicaciones e infecciones alimentarias
- Utilizar una esterilla o toalla personal para descansar sobre la arena
- Mantener la playa limpia, use las papeleras y contenedores de residuos. Sobre todo no tire objetos peligrosos a la arena
- No llevar animales domésticos a la playa, está prohibido y supone un riesgo sanitario

