

Cuidados y Salud

El verano ya llegó... Y la fiesta comenzó

El verano es un momento esperado y deseado por todos... porque los días son más largos, brilla el sol, disponemos de más tiempo libre para disfrutar... En este entorno cuesta hablar de RIESGOS pero es bueno estar preparados/as para prevenir daños, lesiones y accidentes.

Vamos con unos breves consejos para pasar el verano de forma saludable.



Aumenta el Riesgo de...



Golpes de Calor
Quemaduras solares
Deshidratación
Picaduras de insectos

Accidentes de Tráfico
Ahogamientos
Toxiinfecciones alimentarias
...

Cuidados de Salud para el verano

- Planifica tu viaje, vete con tiempo, las prisas no son buenas para casi nada
- Revisar el vehículo antes del viaje, evitarás contratiempos de última hora
- Si vas a hacer viajes largos haz paradas para descansar
- Respetar los límites de velocidad y evita distracciones como el móvil...

- Evita la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas)
- Utiliza cremas foto protectoras adaptadas a tu tipo de piel
- Protege especialmente lunares y lesiones dérmicas que requieran atención
- Hidrata tu piel tras la exposición al sol
- No olvides las gafas de sol si vas a estar expuesto en lugares con mucha luminosidad y recuerda que deben cumplir la normativa CE si quieres proteger correctamente tus ojos
- Bebe entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día
- Especial precaución con los niños y personas mayores
- Si vas a hacer deporte vigila tu hidratación y el momento más adecuado
- No dejes a los niños en la piscina o en la playa sin supervisión

- Atención a determinados alimentos en verano y su conservación
- Sigue las recomendaciones sanitarias si viajas fuera del país
- Si estás en tratamiento médico, asegúrate de que llevas tu medicación

- Y un consejo importante para cuidar tu salud en verano es...

DISFRUTA, DESCANSA, RÍE, SABOREA TUS VACACIONES... seguro que te las has ganado. ¡Nos vemos a la vuelta!

