

VERANO: CALOR Y SALUD



Gobierno
de Navarra

EL VERANO

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

El verano 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, el ejercicio físico, el calor, la alimentación... pueden producir problemas de salud y es mejor prevenirlos. De eso trata este tríptico.



ALIMENTACIÓN

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

- 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 mucha agua (siempre potable), zumos...
- Conservar los alimentos con especial cuidado porque con el calor se estropean más fácilmente: guardarlos en frigorífico y descongelarlos dentro de él, y 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 se llama **ola de calor** cuando la temperatura ambiental supera los 36°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.

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.



LAS OLAS DE CALOR

Medidas para prevenir enfermedades por calor son:

Beber más

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

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 eso 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.

Protegerse del sol

- No estar al sol al mediodía ni a primeras horas de la tarde.
- Protegerse del sol: a la sombra, con sombrero, sombrilla, gafas... y con crema de Factor de protección 15 o más.

Cuidado con el ejercicio

- Realizar las actividades de mayor ejercicio físico (compra, limpieza, otros trabajos, deporte...) en las horas de menos calor.

Consultar en los Servicios de salud

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

Las personas mayores

- En alertas de olas de calor contactar con ellas (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día y asegurarse de que toman medidas ante el calor y de 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 15 o más, darse media hora antes y cada dos horas... Usar gafas de sol.
- Proteger más a las criaturas: gorro y camiseta, a la sombra, 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 sólo unos pocos para menores de un año.
- Entrar al agua suavemente después de estar rato al sol o de las comidas.
- Vigilarles siempre si se bañan con flotador y/o 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 de olas de calor, 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.



**Más ejemplares e información en:
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA
Tfnos: 848 42 34 40 - 848 42 34 50**