

# Cómo cuidarnos en el verano.

En épocas de altas temperaturas se requiere tener ciertos cuidados adicionales para proteger la salud de uno y especialmente la de los más grandes y los más chicos. Durante el verano las personas estamos más expuestas al sol y al calor.

Y es importante cuidarse de ellos, ya que pueden causar deshidratación, golpes de calor, insolaciones y/o fuertes quemaduras en la piel. También se debe tener precaución a la hora de guardar e ingerir alimentos ya que las altas temperaturas favorecen la proliferación de bacterias.

Por estos motivos y para seguir contribuyendo en el cuidado de las personas, EXPERTA ART le acerca un material para que le entregue a sus empleados, para que puedan tener un verano sano y productivo.



# Recomendaciones para vivir un verano pleno

## ¡Cuidate del sol!

Con la llegada del verano, las personas estamos más expuestas al sol. Por eso, es muy importante tomar ciertas precauciones.

Para prevenir quemaduras e insolaciones:

- Evite el sol directo entre las 10.00 y las 16.00.
- Use protector solar FPS 15 como mínimo, incluso los días nublados, y aplíquelo 30 minutos antes de exponerse al sol. Los niños y bebés necesitan mayor protección. Se recomienda reponer el protector solar cada dos horas.
- Mantenga a los niños menores de un año a la sombra, y nunca exponga a bebés menores de 6 meses al sol, ni siquiera con protector solar.
- Tenga en cuenta que exponerse en dosis pequeñas y frecuentes, broncea mejor que una exposición prolongada y aislada.
- Recuerde que las nubes dejan pasar el sol, y que la arena y el agua aumentan su acción.
- La protección del sol debe realizarse desde el nacimiento y continuar toda la vida por los efectos acumulativos.

## Golpe de calor

El calor puede afectar a personas de cualquier edad, pero los grupos de mayor riesgo son: los bebés, las embarazadas y los mayores a 65 años.

Para evitar golpes de calor:

- Tome durante todo el día abundante agua.
- Ingiera frutas y verduras, evite comidas con porciones excesivas.
- Permanezca en ambientes ventilados.
- Use ropa suelta y de colores claros.
- Reduzca la actividad física.
- Protéjase del sol, evite el contacto con él entre las 10.00 y las 16.00.

En el caso de los bebés:

- Dele el pecho con mayor frecuencia.
- Mantenga al niño en ambientes frescos. Intente mojarle el cuerpo constantemente.
- Si el bebé tiene más de 6 meses, dele agua fresca apta para el consumo.

## ¡Consumí alimentos en forma segura!

Es sumamente importante tener una cocina bien higienizada y conservar adecuadamente los alimentos, especialmente en épocas de altas temperaturas, ya que favorecen la proliferación de microorganismos que pueden producir diversas afecciones como intoxicaciones, enfermedades diarreicas o el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH).

Para evitar algunas de estas enfermedades te aconsejamos:

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, principalmente antes de comer, cocinar, y después de ir al baño, volver de la calle o sacar la basura.
- Lave bien los alimentos antes de ingerirlos; en lo posible conozca su origen y asegúrese de que los que necesitan refrigeración no hayan cortado la cadena de frío.
- Separe los alimentos crudos de los cocidos y no utilice los mismos utensilios para procesar cada uno de ellos.
- Cocine completamente los alimentos crudos.
- Desinfecte superficies, tablas, elementos utilizados para preparar alimentos crudos.
- Consuma la comida recién hecha. Tenga en cuenta que, a medida que los alimentos cocidos se enfrían a temperatura ambiente, los microbios comienzan a multiplicarse.
- Conserve refrigerados los alimentos cocidos. Los productos que se descongelaron no deben volver a congelarse .
- Mantenga los ambientes del hogar limpios, principalmente la cocina y el baño.

En verano son frecuentes las enfermedades diarreicas debido a que las altas temperaturas favorecen la proliferación de bacterias que las provocan. El grupo de mayor riesgo es el de bebés y niños ya que pueden deshidratarse. Durante los primeros 6 meses, la mejor forma de prevenir este tipo de enfermedades es dándole simplemente leche materna. Cuando el niño es mayor, además de sostener la lactancia, es necesario darle alimentos bien higienizados, seguros y cocidos.



## ¡Prestá atención!

Si un bebé o niño menor a 5 años presenta algunos de estos síntomas:

- Tiene más sed que de costumbre, llora sin lágrimas, posee la boca seca o hace poco pis.
- Tiene los ojos hundidos.
- Vomita o defeca muy seguido. (Observar si aquello que defeca tiene sangre o moco)
- Está irritable, decaído o no quiere beber.
- Tiene fiebre.

Se debe acudir rápidamente a algún centro de salud, para que el pequeño sea tratado por algún profesional.



## ¡A disfrutar del agua y del aire libre!

Siempre que haya algún lugar con agua y niños, el adulto debe tomar ciertas precauciones para evitar cualquier tipo de accidente.

Se aconseja que siempre haya un mayor que sepa nadar mirando a los niños. Es sumamente importante que los chicos aprendan a nadar a temprana edad y que conozcan las señales de peligro. Es necesario enseñarles que no deben meterse en lugares que no conocen. Recuerde que los más pequeño pueden ahogarse en poca agua y escasos minutos.

También en el agua se pueden contraer ciertas infecciones. Para prevenirlas se aconseja no

meterse en agua estancada. Cambiar frecuentemente el agua de la pileta, y mantenerla, agregando cloro. Si un niño está con diarrea, evitar que se meta en la pileta.

Una de las molestias que muchas veces impide disfrutar del aire libre, es la presencia de mosquitos. Por eso, se aconseja el uso de algún repelente para evitar las picaduras. Es recomendable que siempre se mire la fecha de vencimiento del producto y que se sigan las instrucciones indicadas en su etiqueta, para obtener efectividad. El repelente se puede echar sobre la piel o la ropa, y no se recomienda el uso en manos y cara, ya que si se ingiere puede causar intoxicación. Ninguno de estos productos se puede aplicar en heridas o piel irritada.



La felicidad radica, ante todo, en la salud.

**George William Curtis**