



OSASUN ETA KONTSUMO
SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO

Recomendaciones para disfrutar de un verano saludable

El Departamento de Sanidad y Consumo recuerda una serie de consejos para prevenir riesgos que pueden afectar a la salud

La época estival ha comenzado y con ella, cambios en nuestros hábitos de vida que hacen que nos exponamos a ciertos riesgos para nuestra salud menos frecuentes en otras temporadas del año.

Las actividades al aire libre, la exposición al sol, los cambios en la alimentación, las visitas a las piscinas y las playas requieren de una serie de consejos que debemos recordar para prevenir posibles riesgos de quemaduras en la piel, intoxicaciones, enfermedades o accidentes... que pueden afectar a nuestra salud.

Prevenir es prolongar la salud y para ello el Departamento de Sanidad y Consumo del Gobierno Vasco quiere trasladar una serie de recomendaciones a tener en cuenta para disfrutar seguros del verano.

Nuestra piel es una y para toda la vida

El sol es un buen amigo ya que favorece la formación de vitamina D, aumenta la absorción del calcio en los huesos y previene el raquitismo y la osteoporosis.

Pero, el exceso de sol, además de quemarnos la piel, tiene efectos perjudiciales como arrugas, envejecimiento prematuro e incluso cáncer.

Para prevenir estos efectos nocivos es necesario:

- Exponerse al sol de forma gradual los primeros días.
- Evitar la exposición directa al sol entre las 12 y las 5 de la tarde.
- Tener la cabeza cubierta y proteger los ojos con gafas de sol.
- Utilizar una crema protectora adecuada a nuestro tipo de piel.
- Asegurarse que la crema proteja tanto frente a la radiación UVB como a la UVA.
- Recordar que las cremas protectoras tienen fecha de caducidad.
- Aplicar la crema en cantidad suficiente media hora antes de ponerse al sol, aun cuando este nublado y repetir la siempre la aplicación cada dos o tres horas.
- Pasear y moverse en vez de tumbarse al sol.
- Tomar líquidos en abundancia, especialmente agua.
- Recordar que algunos medicamentos pueden provocar reacciones si mientras los tomamos nos exponemos al sol.

Con los niños y niñas es necesario extremar estas medidas y además:

- Tener siempre a menores de 3 años con camiseta y gorro.
- Darles de beber agua cada poco tiempo.
- No exponer nunca al sol a menores de 6 meses incluso estando vestidos.

Disfrutemos de las playas y pantanos sin riesgos

Las playas y pantanos son áreas de recreo, diversión o esparcimiento. Pasear, bañarse y nadar en este entorno suelen ser actividades beneficiosas para nuestra salud. Para que se puedan utilizar y disfrutar de ellas saludablemente, es necesario que reúnan buenas condiciones higiénico-sanitarias y, para evitar su deterioro, es imprescindible la colaboración de las personas que van a ellas.

El Departamento de Sanidad y Consumo del Gobierno Vasco lleva a cabo una vigilancia sanitaria de las zonas de baño de nuestra Comunidad, lo que permite obtener una información continuada del estado de calidad de las playas y pantanos en su conjunto, así como identificar los puntos y situaciones de posible riesgo.

Igualmente es necesario tomar precauciones para evitar los accidentes y lesiones como cortes y heridas, picadura de medusa y traumatismos. Por todo ello, se hace necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones:

- Atender y respetar los consejos de los socorristas. Recuerda que están allí para velar por nuestra seguridad.
- Seguir siempre las indicaciones establecidas en cada playa respecto a la calidad del agua.
- Respetar las señalizaciones de baño libre, con precaución o no apto, así como el color de las banderas.
- No bañarse en caso de señal de baño no apto o con bandera roja.
- Si la indicación es baño con precaución, el tiempo en el agua será corto y requiere de una ducha posterior con agua potable.
- En caso de bandera amarilla no adentrarse en el mar, sobreestimando nuestra capacidad de nadadores.
- Entrar en el agua lentamente, sobre todo después de tomar el sol, en días de calor excesivo, después de ejercicio físico intenso o tras una comida copiosa.
- Respetar el periodo de digestión.
- Evita el baño si hay medusas. No tocarlas aunque estén en la arena, ni siquiera sus fragmentos, pues también pueden producir picaduras incluso estando muertas.
- Si pica una medusa acudir al puesto de socorro y no aplicar en ningún caso agua dulce. No rascar ni frotar la zona.
- Usar la ducha después del baño.
- Utilizar calzado adecuado, sobre todo en zonas de rocas.
- Tratar adecuadamente las heridas mediante lavado y desinfección.
- No comer en la playa y, si se hace, llevar alimentos que no se deterioren con el calor.
- La exposición al sol requiere las precauciones anteriormente mencionadas.
- Mantener limpias las playas utilizando para ello las papeleras y retretes. No arrojar cigarrillos, latas ni cristales.

Además de las playas y pantanos, con la llegada del buen tiempo las piscinas bien públicas o comunitarias se llenan de usuarios.

El Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco realiza un control sanitario de la calidad del agua, de su tratamiento y del mantenimiento de las instalaciones.

La higiene es salud y la salud es cosa de todos y todas

En la utilización de las piscinas hay que tener en cuenta una serie de precauciones para preservar nuestra salud:

- A veces, el tratamiento de las aguas puede producir ligeras molestias en los ojos y los oídos. Si se nos irritan los ojos debemos usar gafas y si nos molestan los oídos hay que consultarlo con el médico.
- Ducharse antes y después del baño.
- Los aseos deben ser utilizados tanto por los adultos como por los niños, manteniendo así el agua de la piscina más limpia.
- Evitar el baño si se padece algún tipo de enfermedad infecciosa o heridas en la piel.
- Usar gorro y chancletas para evitar los hongos.
- Las chancletas, el gorro y las toallas son objetos de uso personal y no deben intercambiarse.
- Al igual que en playas y pantanos a la hora del baño hay que entrar en el agua poco a poco, sobre todo después de tomar el sol, tras una comida copiosa o después de realizar una actividad física.
- La exposición al sol requiere las precauciones mencionadas.

Cuidar la alimentación es fuente de salud

Durante el verano, época en la que se comen más productos crudos y en la que el calor favorece la proliferación de gérmenes en los alimentos, hay que intensificar las medidas preventivas. Algunas enfermedades pueden evitarse si se toman las debidas precauciones en la manipulación y el proceso de elaboración de los alimentos.

Para ello:

- Antes de preparar los alimentos y comer debemos lavar nuestras manos.
- Las frutas y verduras que se consuman crudas deben ser lavadas en abundante agua antes de consumirlas.
- El huevo merece especial atención ya que es un medio de cultivo ideal para los gérmenes. No debemos consumir huevos rotos. La mayonesa casera debe guardarse en el frigorífico como máximo 24 horas. La tortilla ha de hacerse cuajada, y servir con un plato y un tenedor que no hayan sido utilizados para batir los huevos.
- No beber agua de fuentes o manantiales no controlados.
- Si llevamos al campo o la playa alimentos que requieran refrigeración (tortillas, ensaladilla, jamón york, mortadela...) debemos utilizar una nevera o bolsa isoterma.
- A la hora de la compra debemos comprobar la fecha de caducidad de los alimentos.

- En el frigorífico cada alimento debe tener su propio espacio con el fin de evitar la contaminación de unos a otros.
- Los alimentos perecederos (carnes, pescados, ciertos productos lácteos) y que contengan huevo (tortillas, ensaladilla...) deben estar en refrigeración.
- Los alimentos congelados debemos llevarlos en bolsas adecuadas con el fin de que no se descongelen, si algún alimento se ha descongelado hay que consumirlo inmediatamente, nunca debe ser recongelado.

Protege tu salud de los efectos del ozono

Especialmente en verano, el ozono, componente en muy baja concentración del aire que respiramos, aumenta su presencia.

En la medida que crece su concentración puede afectar a la salud de la población que realiza actividades al aire libre sobre todo niños y niñas, personas mayores u otras especialmente sensibles al ozono. Pueden ir apareciendo problemas respiratorios y exacerbación del asma, causando ligeras irritaciones en las mucosas oculares y del sistema respiratorio provocando tos y sequedad en la garganta.

Para evitar la exposición se recomienda:

- Cuando se registren niveles altos de ozono, si se realiza una actividad que requiere un gran esfuerzo físico, es conveniente reducir el tiempo dedicado a esa actividad o sustituirla por otra que requiera un esfuerzo moderado, (por ejemplo dar un paseo en lugar de correr).
- Planearse actividades al aire libre cuando los niveles de ozono sean menores, por la mañana o al atardecer.
- En el caso de que se produzca una situación de alerta, episodio de contaminación severo, evitar actividades al aire libre que requieran esfuerzo físico.

El Departamento de Sanidad y Consumo anima a seguir y tener en cuenta todas estas recomendaciones con el fin de garantizar la salud y disfrutar al máximo de los beneficios del sol y la naturaleza.

DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y CONSUMO
Dirección de Salud Pública
Gobierno Vasco