

ANTE UNA OLA DE CALOR

Es conocido el aumento de la mortalidad relacionado con las olas de calor, en especial entre los colectivos más sensibles a sus efectos. Por ello por parte de las administraciones sanitarias se establecen sistemas de alertas para informar sobre temperaturas alcanzadas y las recomendaciones para evitar sus efectos en salud.

Los síntomas relacionados son calambres, edema, decaimiento, agotamiento, sed intensa, mareos, náuseas, e incluso golpe de calor, que debe considerarse como urgencia médica extrema.

Los grupos de riesgo son:

- Mayores dependientes, en viviendas no acondicionadas y/o con patologías de base
- Niños menores de 1 año
- Pacientes crónicos y polimedicados
- Obesos mórbidos y consumidores de alcohol

En caso de presentarse una ola de calor:

- Beber líquidos en abundancia, preferentemente agua, aunque no tengamos sed. Evitar bebidas alcohólicas y líquidos con cafeína o muy azucarados.
- Evitar comidas pesadas
- Evitar la actividad física y permanecer el mayor tiempo en el domicilio
- Frecuentar lugares frescos, a la sombra o climatizados



Y para más información...
Pregunta en tu centro de salud o en tu farmacia



PARA DISFRUTAR DEL VERANO, INFÓRMATE



Campaña de Verano 2016



Disfruta del sol protegiendo tu salud

PROTÉGETE DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA



El exceso de exposición a la radiación solar puede producir envejecimiento cutáneo, enrojecimiento de la piel, daños en la retina, e incluso aumento de las infecciones y cáncer de piel. Algunas recomendaciones:

1. Evitar las horas centrales del día y la exposición excesiva
2. Utilizar ropa que proteja de las radiaciones (gorros, sombreros)
3. Usar gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB
4. Evitar el bronceado artificial
5. Ingerir abundantes líquidos para evitar la deshidratación
6. Después de cada exposición al sol, una ducha de agua tibia, y para aliviar e hidratar la piel utilizar una crema hidratante
7. No exponer a la radiación solar menores de tres años y los bebés siempre a la sombra
8. Asegurarse que los medicamentos que tomemos no sean fotosensibles o provoquen reacciones adversas
9. Utilizar cremas de fotoprotección solar con índice de protección adecuado en función del fototipo



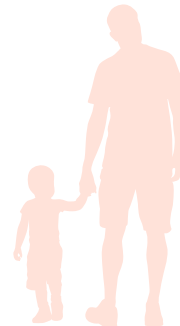
Fototipo I			Fototipo II			Fototipo III			Fototipo IV			Fototipo V			Fototipo VI		
Piel muy clara o clara. Se broncea poco o nada. Cabellos rubios o pelirrojos y ojos claros.						Piel morena o muy morena. Se broncea con facilidad. cabello castaño o negro y ojos oscuros.											
Índice ultravioleta (UV)	Medidas de protección	Tiempo de exposición al sol	Índice ultravioleta (UV)	Medidas de protección	Tiempo de exposición al sol	Índice ultravioleta (UV)	Medidas de protección	Tiempo de exposición al sol	Índice ultravioleta (UV)	Medidas de protección	Tiempo de exposición al sol	Índice ultravioleta (UV)	Medidas de protección	Tiempo de exposición al sol	Índice ultravioleta (UV)	Medidas de protección	Tiempo de exposición al sol
10 + Extremo		Menos de 15 minutos	10 + Extremo		Menos de 15 minutos	7-9 Alto		20 minutos	7-9 Alto		40 minutos	4-6 Alto		60 minutos	1-3 Bajo		Más de 60 minutos

TEN CUIDADO CON EL OZONO

El ozono troposférico u “ozono malo” es un contaminante secundario que se forma a partir de los contaminantes primarios procedentes del tráfico rodado.

Su presencia es más elevada durante los meses de verano.

Mayores, niños, personas con patologías respiratorias o cardiovasculares y la práctica deportiva, son situaciones de una mayor sensibilidad a la contaminación atmosférica por ozono. Deberán tener las siguientes precauciones: evitar realizar trabajo intenso o ejercicio al aire libre y permanecer en ambientes interiores.



USA LOS REPELENTES DE FORMA ADECUADA

La picadura de algunos mosquitos es la causa de transmisión de ciertas enfermedades. Para evitar las picaduras pueden utilizarse barreras físicas (ropa adecuada que evite la exposición de piel, utilización de mosquiteras y aire acondicionado) o repelentes.

Para un uso adecuado, seguro y responsable de repelentes tu farmacéutico te puede informar.

LA INCORRECTA O EXCESIVA UTILIZACIÓN DE REPELENTES PUEDE SUPONER UN RIESGO PARA LA SALUD

Si tienes un viaje programado, en los centros de vacunación internacional, centros de salud o farmacias te informará si la zona tiene problemas de enfermedades transmitidas por mosquitos y de las medidas de prevención necesarias.