



Vive el verano

con salud

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org





El verano es tiempo de vacaciones, de alejarse de la actividad cotidiana, de disfrutar del tiempo y de las actividades al aire libre, pero también de mejorar tu salud. En esta guía, te ofrecemos unas recomendaciones básicas y sencillas que te permitirán disfrutar del verano, a la vez que protegerás tu salud y la de las personas de tu entorno.





Recomendaciones generales

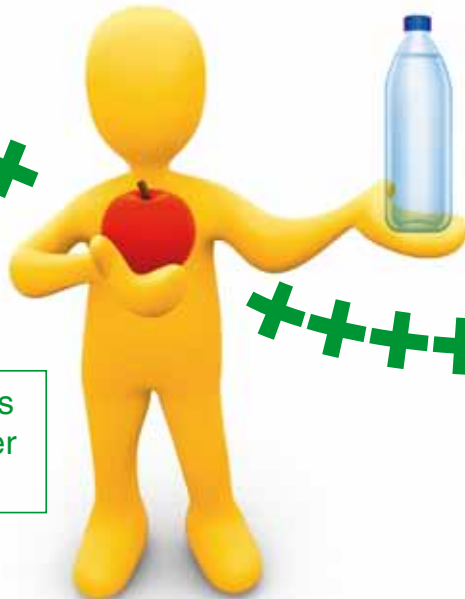
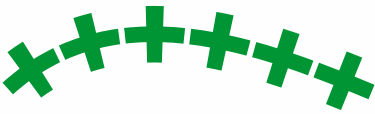
- Presta especial atención a la hidratación. **Bebe más** agua y zumos naturales de frutas **sin esperar a tener sed**. Evita el consumo de alcohol. Aumenta el consumo de **frutas y verduras**; ayudarán a tu organismo a combatir el calor.
- Utiliza **cremas con protección adecuada** frente a los rayos UV y procura mantener la piel siempre hidratada. Viste **ropas ligeras**, de tejidos naturales. Utiliza **viseras, sombreros, gafas de sol** con filtros UVA y otros elementos que te protejan del sol.
- Reduce la actividad física durante el día. Procura practicarla por la mañana temprano y al atardecer.
- Busca **ambientes frescos o con aire acondicionado** para permanecer en ellos. Evita salir de casa y exponerte al sol durante las horas centrales del día (entre las doce del mediodía y las 6 de la tarde). Por tanto, no permanezcas en **lugares cerrados y poco ventilados**. Ten especial cuidado de no dejar esperando en el **coche** y con las ventanas cerradas a niños y personas mayores.
- Protégete de las **mordeduras y picaduras de insectos**, evita su entrada por puertas y ventanas y utiliza repelentes de insectos.
- Respeta las indicaciones y **normas de los lugares de baño y ocio**.
- Protege de los efectos del calor a: **lactantes, menores de cuatro años, mayores**, personas con enfermedades crónicas, **dependientes**, y las que realizan trabajos en el exterior o **actividades deportivas intensas**.
- Sigue los consejos de compra, manipulación, **conservación y consumo de alimentos**.
- **Comprueba** tu estado de **vacunación**, con especial atención a la vacunación antitetánica.
- Si viajas al **extranjero**, infórmate de las vacunas o tratamientos preventivos de las enfermedades propias del país al que pretendas viajar. Si viajas por Europa, infórmate si el país de destino admite la asistencia médica con la **tarjeta Europea**.

Lactantes, menores de cuatro años y personas mayores tienen mayor riesgo de sufrir los efectos del calor.



Ayúdate de los alimentos y el agua

- **Bebe más líquidos sin esperar a tener sed**, sobre todo agua y otras bebidas que son clave para asegurar una buena hidratación.
- Evita el **alcohol** y las **bebidas calientes**.
- Consume **frutas y verduras** para combatir el calor. Aportan agua, minerales y vitaminas, elementos esenciales para regular el metabolismo.
- Evita los **alimentos calientes** y, las **comidas copiosas** o de digestión lenta. Come cinco o seis veces al día, en cantidades moderadas.




Bebe más líquidos
sin esperar a tener
sed.

No hagas ejercicio al sol o en horas de calor.



Modera el ejercicio físico

- Evita las actividades en el exterior; hazlas en **lugares cerrados y climatizados**.
- Reduce la actividad física durante el día, procura practicarla **por la mañana y al atardecer**.
- Refréscate con frecuencia.
- Hidrátate bien con **agua y bebidas isotónicas**. Comienza el ejercicio bien hidratado. **Bebe antes, durante y al finalizar** la actividad física.



Si estás tomando medicamentos,
consulta a tu médico o
farmacéutico.



Uso de medicamentos

- Existen medicamentos de uso muy habitual y frecuente que, al tomar el sol, pueden provocar desde **pequeñas erupciones o manchas en la piel** hasta una quemadura solar exagerada.
- Se trata de reacciones fototóxicas y/o fotosensibles que pueden ocurrir **a cualquier edad y en cualquier tipo de piel**.



Cuida las condiciones ambientales

- En casa, mantén las **ventanas cerradas en horas de sol**. Ábrelas por la noche para ventilar y refrescar la casa. Utiliza las **habitaciones más frescas**.
- Cuando estaciones el **coche**, no dejes en el interior a **menores ni personas mayores con las ventanas cerradas**.
- **Protégete de los insectos**: utiliza protectores en puertas y ventanas y repelente de insectos.



Busca ambientes frescos o con aire acondicionado.



Cuida los alimentos

- Presta atención a la limpieza tanto del **lugar donde preparas alimentos**, como de los **utensilios** que utilizas para ello.
- **Lávate las manos** cuando vayas a **cocinar y protégete las heridas**. Si comes en establecimientos de restauración, procura hacerlo donde el personal y el local ofrezcan garantías de aseo y limpieza.
- Asegúrate de que el agua que bebes es potable y de que, las frutas y verduras que consumas crudas están lavadas **con agua potable**.
- No consumas **alimentos percederos** que no estén refrigerados. Rechaza los **alimentos preparados** que no estén protegidos del ambiente exterior.
- Adquiere alimentos de **origen conocido** y en **lugares autorizados**, los alimentos “caseros” no están controlados y son ilegales.



- **Cocina bien** los alimentos hasta asegurar la eliminación de **posibles microorganismos** que puedan contener.
- **Consume los alimentos inmediatamente** después de cocinarlos y, si esto no es posible, consévalos a temperatura de refrigeración (5 grados) o mantenlos en calor (a unos 65 grados).
- **Recalienta los alimentos** de forma que el calor penetre hasta el interior de los mismos (70 grados).
- Evita el **contacto entre alimentos crudos y cocinados**, tanto en su preparación como en su almacenamiento.
- Mantén los alimentos fuera del alcance de **insectos, roedores y otros animales**.

Presta especial atención al consumo de alimentos y sigue las recomendaciones de su manipulación y conservación.



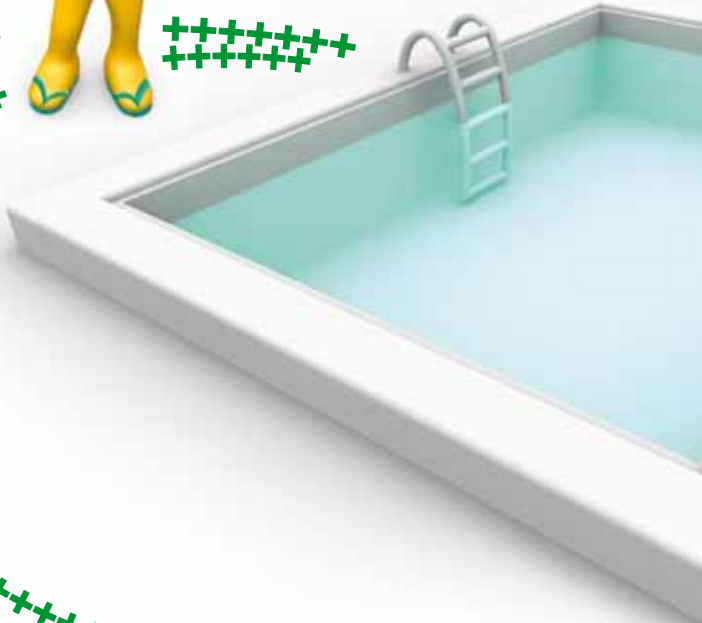


Mejora la higiene

- Cuida las normas de higiene básicas en la piscina, **dúchate antes y después de entrar en el agua** y evita tragar agua durante el baño.
- Utiliza siempre **tu toalla personal**.
- En las duchas, vestuarios y otras zonas comunes, utiliza **calzado apropiado** para protegerte de posibles infecciones.
- Viste **ropas ligeras**, de **fibras naturales** (algodón o lino) y **colores claros**.



La humedad y el calor favorecen la proliferación de gérmenes.





Evita los accidentes

- Evita entrar bruscamente en el agua, sobre todo después de haber tomado el sol y de haber realizado ejercicio. **Duchándote antes** de entrar en el agua, además de ser una norma de higiene, evitarás **cambios bruscos de temperatura**.
- **No te bañes mientras haces la digestión**: hasta 2-3 horas después de haber comido.
- Respeta las **normas de seguridad** y las indicaciones establecidas en los lugares de baño. No te tires de cabeza en lugares de **fondo desconocido**. **Báñate en lugares vigilados** y sigue las recomendaciones de los socorristas.
- **Vigila en todo momento a los más pequeños**; sus actuaciones son imprevisibles.
- **Comprueba tu estado de vacunación**; las personas mayores y las personas adultas están menos protegidas contra el tétanos. Procurar llevar contigo el **documento de vacunaciones** junto a la **tarjeta sanitaria**.



Sé prudente y evita riesgos innecesarios.



Vacunaciones y recomendaciones internacionales

- La mejor garantía de salud es la **información**, por ello prepara tu viaje con suficiente antelación, sobre todo si sales a un país extranjero.
- Las enfermedades transmitidas por insectos son muy frecuentes en el trópico, pues actúan como vectores de enfermedades: protégete con ropas de **manga larga y pantalón largo**. En las partes descubiertas utiliza **repelentes** de insectos.
- Si viajas por Europa, infórmate de la **tarjeta Europea** para recibir **asistencia médica**. Puedes solicitarla en el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) (https://sede.seg-social.gob.es/Sede_1/ServiciosenLinea/Ciudadanos/232000).
- Infórmate de las vacunaciones necesarias para cada país en:

VACUNACIONES INTERNACIONALES

Área de Sanidad de la Delegación del Gobierno de La Rioja

C/ Pérez Galdós, 29

Teléfono: 941 75 92 28





En situaciones de urgencia, debes llamar al teléfono **112**.



Servicios de urgencias

Logroño

- Hospital San Pedro (24 horas). C/ Piqueras, 98. Barrio La Estrella.
- Urgencias de Atención Primaria. CARPA (Centro de Alta Resolución), junto al solar que ocupaba el Hospital San Millán (acceso por C/ Duquesa de la Victoria). Días laborales de 15 a 8 horas, fines de semana y festivos las 24 horas del día.

Resto Comunidad

- Los puntos de **Atención Continuada (PAC)** ubicados en **todos los Centros de Salud de los municipios riojanos**.
- Fundación Hospital de Calahorra (24h). Carretera de Logroño s/n. Calahorra (La Rioja).

El sol



El sol es fuente de salud y bienestar, pero una inadecuada exposición puede provocar consecuencias negativas en nuestro organismo.

Exponerse al sol durante diez o quince minutos, bien hidratados y evitando las horas centrales del día, es más que suficiente para obtener la cantidad de **vitamina D** que necesitamos.

Debemos comenzar de forma progresiva, de menos a más, y después **ducharse e hidratar la piel**.

Cuando se toma en exceso, **la piel se quema y guarda memoria** de las agresiones solares, pudiendo perjudicar seriamente la salud.

Además de la piel, nuestros ojos también son sensibles a las radiaciones solares. La mejor protección es el **uso de gafas con cristales homologados**.

Los **lactantes no deben exponerse al sol** y hay que extremar las precauciones en menores de 4 años, mayores, embarazadas y en las personas de pelo, piel y ojos claros.

Cuando se realicen **actividades al aire libre**, ya sean profesionales o deportivas, debemos **protegerlos** con viseras, ropa transpirable, cremas protectoras y gafas de sol.



Protégete



- Evita la exposición solar en las **horas centrales del día**, son las más peligrosas.

- Utiliza **protección solar adecuada** (mínimo: factor de protección 20). Te permitirá el bronceado eliminando los riesgos nocivos del sol. No olvides la protección los **días nublados** y aumentala **en la montaña y en la playa**. Hazte la primera aplicación en casa **30 minutos antes de exponerte al sol y repítela cada 2-3 horas**. También es importante protegerse los ojos con **gafas adecuadas**.



- Todas las personas, rubias o morenas, deben usar protección solar adecuada, independientemente de su **color de piel**.

- Permanecer tumbado al sol, puede tener graves consecuencias para la salud, como **quemaduras y golpes de calor**, que te pueden llevar al coma. Al tomar el sol, procura **alternar ratos de sol y de sombra** y acuérdate de **refrescarte periódicamente**. No olvides que debajo de una sombrilla también te puedes quemar.

- Comienza a **tomar el sol progresivamente**: el primer día de sol, unos 15-20 minutos; 30-40 minutos, el segundo día; y 40-60 minutos, el tercer día.

- Después de la exposición al sol, **dúchate o báñate** y, después, **hidrata tu piel**.

- Si te bañas, introdúctete en el agua poco a poco, evitando **cambios bruscos de temperatura**, y recuerda que es imprudente bañarte si no han transcurrido **al menos dos horas desde la última comida**.



- **No permitas que los más pequeños jueguen directamente al sol**. Protégelos la cabeza con un gorro o visera y el cuerpo con una camiseta de tejido transpirable. Las **quemaduras** solares son **acumulativas e irreversibles**, desde la infancia, y se han relacionado con mayor riesgo posterior de desarrollar un melanoma (cáncer de piel).

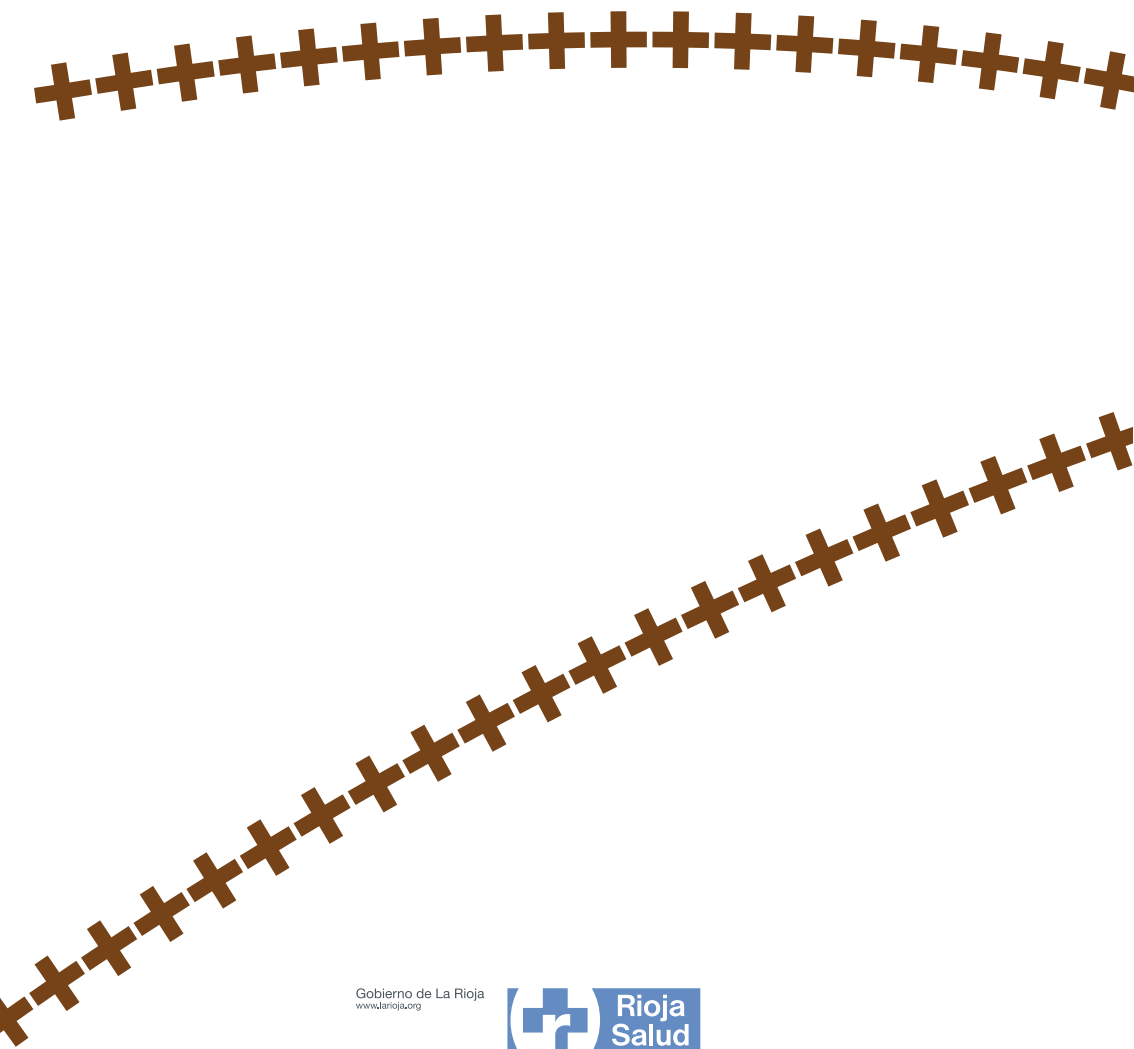


Día 1
15-20
minutos

Día 2
30-40
minutos

Día 3
40-60
minutos





Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



www.riojasalud.es
