

CONSEJOS SALUD AXA PARA EL VERANO

1- No te deshidrates- El calor puede provocar dolor de cabeza, mareos, vómitos, fatiga y aumento del ritmo cardíaco, entre otras complicaciones, y sus efectos afectan en mayor medida a los niños, los ancianos, los deportistas y las personas que trabajan en exteriores, por pasar más tiempo al sol. Se aconseja beber de 2 a 3 litros de líquidos al día y primar el consumo de alimentos ricos en agua (frutas y verduras). Especial atención a la hidratación en aglomeraciones, fiestas, conciertos y ante viajes o desplazamientos.



2- Atención alérgicos- Antes de iniciar en un viaje largo por carretera, encienda el aire acondicionado o la calefacción del automóvil y abrir las ventanas durante al menos 10 minutos antes de entrar al vehículo. Esto ayudará a eliminar hongos y ácaros del polvo que podrían estar en el sistema de climatización del automóvil.

- Alergia al moho o al polen, cerrar las ventanas del vehículo y utilizar el aire acondicionado durante el viaje.

- La exposición a la contaminación del aire puede reducirse viajando temprano por la mañana o al anochecer, cuando la calidad del aire es mejor y hay menos tráfico.

- Intentar conseguir habitaciones a prueba de alergias en los hoteles. Si se es sensible al moho, ir a una habitación seca y soleada alejada de las piscinas cubiertas.

- En alergias alimentarias, ser extremadamente cuidadoso con la comida de restaurante o de avión, porque podría no haber una lista de ingredientes. Llevar siempre epinefrina inyectable en caso de que tenga una reacción alérgica grave.

- Los viajes aéreos pueden causar dolores significativos para los pacientes de sinusitis o cualquier otra infección de los senos paranasales o de los oídos. Ante dolor fuerte en los senos o en los oídos durante el vuelo, tomar un descongestionante oral de acción rápida o usar un aerosol nasal una hora antes del despegue.

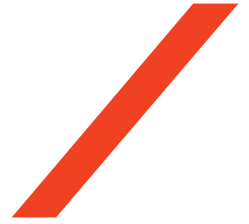
- El aire de los aviones puede ser muy seco. Usar un aerosol nasal de solución salina cada hora para mantener húmedas las membranas nasales.

- Al preparar las maletas para el viaje, asegurarse de incluir todos los medicamentos necesarios. Llevar más de lo que va a necesitar y guardarlo en los envases originales.

3- Riesgos de intoxicación alimentaria-

Mantener una higiene personal estricta, especialmente si se están manipulando alimentos; refrigerar rápidamente los alimentos tras su compra o preparación si no se van a consumir inmediatamente; hervir el agua fuera de casa si no está embotellada; recordar que el hielo suele elaborarse a partir de agua no embotellada; separar los alimentos para evitar la contaminación de unos a otros en caso de que ésta exista.

CONSEJOS SALUD AXA PARA EL VERANO



Se estima que las bacterias causan del 80 al 85% de las intoxicaciones alimentarias y la mitad de las veces se trata de estafilococos, que se encuentra en alimentos ricos en proteínas (jamón York, huevos y sus derivados). Los expertos recomiendan prevención con "el estado de la carne, la fruta sin pelar, las verduras crudas, el marisco, los helados artesanos y el agua insalubre", sobre todo si se viaja a países en vías de desarrollo.

4- Cuidado de la piel- Vigile la primera exposición al sol del año para evitar quemaduras. Tome el sol de forma progresiva y evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Aplíquese fotoprotección 30 minutos antes de la exposición solar, de forma abundante y sobre la piel seca. Utilice un FPS de 15 o mayor. Vuelva a ponerse protección cada dos horas y después de cada baño. No utilice los protectores de la temporada anterior ni use cosméticos y consulte si sus medicamentos producen reacciones al sol. Los autobronceadores no protegen de los rayos RUV. La altitud, la reflexión de la nieve, de la arena o de la hierba, aumentan la incidencia de radiación. Recuerde que pasear por la playa o estar mucho en el agua aumentan el riesgo de quemaduras. Es imprescindible utilizar fotoprotección, tanto hay sol como si está nublado, ya que los rayos UVA y UVB afectan de igual manera a la piel.

Cuidados especiales para niños: No deben exponerse al sol los niños menores de 3 años. Es recomendable que utilicen una camiseta seca y opaca y una gorra. Su piel tiene que estar constantemente hidratada y debe controlar que el niño beba agua con abundancia. Las protecciones solares infantiles deben contener filtros físicos. Se deben evitar las quemaduras infantiles, ya que su efecto nocivo es acumulativo.

5- Infecciones ginecológicas- El verano proliferan este tipo de dolencias por lo que es necesario extremar las precauciones en, por ejemplo, piscinas y playas. Por ejemplo, las vulvovaginitis por Candida se manifiestan más frecuentemente en mujeres en edad reproductiva. Además, su incidencia es mayor en pacientes diabéticas o con historia reciente de toma de antibióticos, que favorecen el sobrecrecimiento de floras de levaduras.

6- Vacunaciones- Los viajeros deben informarse sobre el riesgo de contraer enfermedades en el país o países que pretenden visitar y las medidas que hay que tomar para prevenirlas al menos de 4 a 8 semanas antes. Algunas vacunaciones están sometidas a regulación internacional y, en algunos casos, se exige un Certificado Internacional de Vacunación para poder visitar países concretos.

CONSEJOS SALUD AXA PARA EL VERANO



Se recomienda consultar en los Centros de Vacunación Internacional autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, donde se proporciona el Certificado Internacional de Vacunación. Asimismo, los viajeros deben consultar la información disponible en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

7-Botiquín de viaje- El botiquín de viaje debe ser resistente y ligero, situarse en lugares los más secos y frescos posibles (evitando las zonas bajo los vidrios de los coches o las partes superiores o inferiores de las mochilas) y mantenerlo protegido del sol y/o la luz. Los medicamentos deben estar etiquetados y llevar prospecto y fecha de caducidad. Es recomendable llevar parte de los medicamentos en el equipaje de mano (por si se pierde la maleta) y portar dosis suficientes para los días en los que se esté fuera y conservar las recetas para evitar problemas en las aduanas.

8- Cuidado en los viajes en coche- No dejar a los niños solos dentro del coche, corren el riesgo de deshidratarse muy rápidamente, sobre todo si el coche está al sol. A la hora de hacer los preparativos no olvidar un recipiente de agua para beber. (los niños necesitan refrescarse con frecuencia y más en estas circunstancias). Los ocupantes deben ir debidamente sujetos a los asientos con las sillas homologadas adecuadas a su edad y peso en caso de los niños o el cinturón de seguridad.

Es necesario planificar paradas periódicas cada dos horas para permitir la expansión de niños y adultos

9- Disfrute del baño en el mar/piscinas- La duración máxima de cualquier baño no debería superar los 20 ó 30 minutos, siendo recomendable que los primeros no excedan los 15 minutos. Asimismo se recuerda que no hay que entrar en el agua bruscamente después de una exposición prolongada al sol o de una comida copiosa; dejar sólo a un niño mientras se baña con flotador o zambullirse sin conocer la profundidad del agua. No es aconsejable que los niños menores de un año estén en el agua más de unos minutos, ya que se enfrían muy rápidamente.

10- Teléfonos de interés- Emergencias 112; Instituto Nacional de Toxicología (91 562 04 20) para consultar cualquier duda sobre intoxicaciones así como el número de la aseguradora (urgencias, asistencia en viaje o psicológica). Además, se recomienda incluir en su agenda de teléfono móvil un número de contacto encabezado con "Aa+nombre persona de contacto" (avisar a) para España e "ICE+nombre persona de contacto" (in case of emergency) si viaja al extranjero".

Teléfonos AXA

Urgencias 24h Orientación pediátrica 24h Orientación médica 24h Orientación nutricional	Asistencia en viaje 24h	Asistencia psicológica 24h
902 40 40 84	93 366 95 81	900 900 729

Fuente OMS y elaboración propia