

Vacaciones con Salud



Disfrutar de días de descanso y de las bondades del buen tiempo también requiere tomar precauciones para evitar trastornos muy comunes en esta época. Repasemos cuáles son y cómo podemos prevenirlos, así como de qué manera actuar cuando se presentan:



- **Evite el golpe de calor:** dolor de cabeza, palidez, ojos hundidos, piel seca, sed y calambres son los síntomas de la deshidratación o golpe de calor, que se produce por un aumento de la transpiración de la piel (sudor) y de la evaporación del agua por la respiración a causa del calor. Es especialmente grave en niños y ancianos. Para evitarlo, es conveniente beber abundantes líquidos y no hacer deporte cuando el calor aprieta si lo hacemos al aire libre. Asimismo, tomar zumos de frutas diluidos a la mitad con agua es una manera buena y agradable de aportar al cuerpo el líquido y los hidratos de carbono adecuados.
- **Cuidado con el corte de digestión:** se produce a causa de la diferencia existente entre la temperatura corporal y del agua. Suele ocurrir cuando la piel ha estado expuesta al sol o a altas temperaturas (las arterias y venas se dilatan para tratar de perder calor) y, al introducirse en agua fría de forma brusca, se constriñen los vasos sanguíneos y todo el volumen de sangre se dirige a la red circulatoria profunda, sobre todo del tubo digestivo. Sus síntomas son: escalofríos intensos, zumbido de oídos o problemas de visión. También pueden haber náuseas y vómitos, acompañados de palidez y sudoración. Si nos ocurre hay que salir enseguida del agua, cubrirse con una prenda de ropa o toalla y avisar a los servicios de urgencia. Para prevenirlo conviene no bañarse con la digestión en curso (esperar 2-3 horas). En general es importante no entrar de golpe en el agua, sino de forma progresiva, sobre todo si se ha estado mucho al sol o se ha realizado ejercicio. Es aconsejable darse antes una ducha templada o mojar algunas partes del cuerpo como las muñecas y la nuca.
- **Problemas intestinales a raya:** cuando el calor aprieta, necesitamos menos calorías para mantener la temperatura corporal. Un consumo abundante de frutas, verduras y hortalizas ayuda a moderar el consumo de calorías y nos aporta agua, vitaminas y minerales. Para evitar los problemas intestinales, especialmente las diarreas, es fundamental que no bebamos agua de la que no tengamos garantías de potabilidad, independientemente de que presenten un aspecto sano (ríos de montaña, fuentes de montaña...). Tampoco nos introduciremos en estanques o ríos hasta que no estemos totalmente seguros de que no están por debajo de la salida de aguas residuales de alguna población. Si nos bañamos en piscinas, nos aseguraremos de que el agua esté clorada y nos ducharemos antes y después de bañarnos.

En cuanto a la alimentación, los huevos son una de las principales fuentes de contaminación por salmonella, por lo que es importante comprarlo con la cáscara intacta (si hay alguno roto o con grietas es mejor descartarlo). No deben romperse en el borde de los recipientes donde se van a batir o preparar salsas (para evitar la posible contaminación con los microbios de la cáscara), ni separar las claras de las yemas con su cáscara. Es importante cuajar bien las tortillas y conservar la mayonesa con la máxima higiene. De todas formas, no conviene dejarlos (ni los alimentos que los contengan, ni los lácteos) a temperatura ambiente, sino guardarlos en la nevera. Asimismo, procuraremos conservar en el frigorífico los pasteles, natillas o salsas y consumirlos durante las 24 horas siguientes a su preparación. Evitaremos introducir inmediatamente las comidas cocinadas calientes en la nevera, pues si mantiene el calor en su interior los microbios se desarrollan más rápido.

- **Ojos protegidos:** la mayor luminosidad, junto con una mayor exposición a los rayos solares, predispone a molestias oculares. Para evitar la sequedad, irritabilidad y las quemaduras solares conviene usar gafas de sol de calidad contrastada (homologadas con el sello CE) y colirios de lágrimas artificiales. Pero no sólo el sol puede dañar nuestros ojos, pues el agua del mar y de las piscinas puede resultar irritante y transmitir infecciones, así que es aconsejable utilizar gafas de natación. Si algo ha entrado en el ojo, no lo frote y lávelo rápido bajo el chorro de agua. Así retiraremos el cuerpo extraño y no corremos el riesgo de dañar el ojo.
- **Piel libre de hongos:** la temperatura elevada y la humedad favorecen la aparición de hongos. Afectan a la piel, pelo, uñas y mucosas y están localizados en los pies (pie de atleta), pliegues de las axilas, inglés y entre los dedos. Para combatirlo debemos utilizar jabones suaves, evitar los baños prolongados (superior a 10 minutos) y el agua muy caliente ya que ambos reblandecen la piel y facilitan la penetración de los hongos. También hay que secar bien estas zonas y utilizar prendas de vestir de algodón, hilo u otras fibras naturales que absorben el sudor y evitar que la piel se mantenga húmeda.
- **Sol en su justa medida:** obtener todos los beneficios del sol (para los huesos, el estado de ánimo...) sin poner en peligro nuestra piel pasa por adoptar una serie de medidas. Evitar la exposición solar durante las horas centrales del día (de 12 a 16 h), exponerse progresivamente, aplicar antes de la exposición solar la protección adecuada y reaplicarla cada dos horas o cada vez que nos bañemos, y no utilizar el fotoprotector para aumentar el tiempo de exposición al sol son claves para exponerse al sol con garantías.

Asimismo le recomendamos:

- **Botiquín estival:** el botiquín de verano, para nuestros viajes y desplazamientos, ha de ser reducido y sólo se deben llevar los medicamentos estrictamente necesarios, así como asegurarse de que están en buen estado, ya que hay factores como el calor excesivo o la humedad que pueden llegar a degradarlos. Los productos que no deben faltar son: material de cura (vendaje, esparadrapo, gasas esterilizadas, algodón, tiritas y unas tijeras pequeñas); desinfectantes (povidona yodada y agua oxigenada) para heridas y cortes; analgésicos (paracetamol, aspirina e ibuprofeno) para el dolor y la fiebre; otros (fármaco para el mareo, pomada antiinflamatoria; antihistamínicos (útil en caso de reacciones alérgicas); protección solar elevada; repelente de mosquitos solución de rehidratación oral para la diarrea del viajero).
- **Si viaja a un país del trópico:** En estos países existe más riesgo de contraer una enfermedad infecciosa, por ello la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC) recomienda acudir a un centro especializado en vacunación internacional ocho semanas antes de emprender el viaje y al regreso del mismo, sobre todo si el viajero presenta síntomas de enfermedad importada.

Ante cualquier duda, consulte siempre a su médico.

Para más información sobre el Seguro de Salud de AXA consulte en:

- www.axa.es



reinventando /
el seguro de salud

