

## VERANO SALUDABLE

El verano es época de vacaciones... ¡Disfrútalas con seguridad... y con SALUD!

### ¿EN LA PLAYA?

- **En la playa... mima tu piel**

Protege tu piel de sol... ¡nuestra piel es una y para toda la vida!

Ponte un fotoprotector SIEMPRE, incluso en días nublados.

Aplicalo antes de salir de casa (30 minutos antes) y renuévalo cada 2 horas y después de salir del agua.

Escoge el fotoprotector teniendo en cuenta tu tipo de piel. Existen muchas texturas diferentes, adaptadas a tus gustos y necesidades: gel, crema, spray... Tu farmacéutico te ayudará.

Una vez abierto, no conserves el fotoprotector de un año para otro: al exponerse durante el verano a condiciones ambientales extremas de temperatura (en la playa, en el coche...) se pueden alterar sus propiedades.

Algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad o quemaduras si te expones al sol. Busca este símbolo en el cartón, y consulta a tu farmacéutico.



Fotosensibilidad: ver prospecto

¿Sabías que..?

El agua y la arena reflejan los rayos solares, aumentando sus efectos sobre la piel.

- **En la playa cuida tus ojos**

No te olvides de las gafas de sol...

¡Tus ojos también necesitan protegerse del sol!

La utilización de gorras, sombreros o viseras refuerzan la acción protectora de las gafas de sol.

Utiliza solamente gafas de sol homologadas. Unas gafas de mala calidad pueden dañar tu vista.

Los niños también deben proteger sus ojos del sol. Cuanto más pequeños son los niños, más vulnerables son sus ojos a la luz y a los rayos UV

## VERANO SALUDABLE

¿Sabías que...

El 80% de la radiación que se acumula en la vista de los niños ocurre antes de los 18 años.

- **En la playa... cuidado con el calor**

Evita estar al sol durante las horas centrales del día...

La sombra y la ropa son excelentes protectores solares: utiliza sombrilla, gorro y camiseta

Alterna los ratos de sol y los de sombra, y refréscate con agua frecuentemente.

Bebe líquidos para evitar la deshidratación.

- **Los niños y la playa...**

Enseña a tus niños a protegerse del sol: indícales que deben usar fotoprotector, gorro, camiseta, gafas de sol.

No se recomienda exponer al sol directo a bebés y niños menores de 2 años

¿Sabías que...

Reducir la exposición solar durante la infancia disminuye el riesgo de padecer cáncer de piel.

## EN VERANO... ¡BÁÑATE CON SEGURIDAD!

- **Durante los baños en el mar o en piscinas...**

No entres en el agua bruscamente, sobre todo si has estado al sol, o después de haber comido.

No te tires de cabeza... si te golpeas contra el fondo puedes provocarte serias lesiones.

Para evitar hongos o picaduras en los pies, utiliza calzado especial para el agua (chanclas, fanequeras...)

Cuidado con los baños en las playas que no conozcas. Puede haber oleaje y corrientes peligrosas.

Sigue las instrucciones de los socorristas y de las banderas de señalización (roja, amarilla o verde).

## VERANO SALUDABLE

### CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Con el calor toma comidas ligeras y refrescantes... y aumenta el consumo de frutas y verduras.

Consume los alimentos inmediatamente después de ser cocinados... disminuirás el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.

La higiene en la cocina es muy importante para evitar posibles intoxicaciones.

### ANTE UNA OLA DE CALOR

En días de mucho calor bebe más agua. ¡No esperes a tener sed!

Permanece en lugares frescos.

En casa baja las persianas para evitar que la luz del sol entre directamente.

No abras las ventanas durante las horas de más calor. Ventila la casa durante la noche.

Para aliviar el calor puedes darte una ducha refrescante.

### SI VAS A VIAJAR AL EXTRANJERO

Acude a un Centro de Vacunación Internacional antes del viaje. Te informarán de las vacunas que necesitas para tu viaje.

Pide cita con tiempo... al menos un mes y medio antes de la fecha de partida:

[www.msssi.gob.es/cvi](http://www.msssi.gob.es/cvi)

**Teléfono 901 400 100**

Lleva un botiquín de primeros auxilios en el que no falten antisépticos, analgésicos y sales de rehidratación oral.

Infórmate de las condiciones sanitarias en el país de destino, y de los conciertos existentes en materia de sanidad.