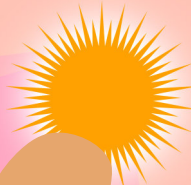


UVB UVA



La exposición al sol sin protección provoca el **envejecimiento prematuro de la piel** y la aparición de enfermedades graves como el cáncer de piel, el **melanoma** es particularmente agresivo.

Cuando decimos que **la piel tiene memoria** nos referimos a que el daño por exposición al sol es acumulativo.

Usar un factor de protección solar mayor a **30fps** y aplicar **media hora antes de la exposición**.

También hemos de **proteger nuestros ojos** con gafas de sol con un alto filtro, superior a 85% y el uso de gorras o viseras.



Ayuntamiento  
VILLA DE LA OROTAVA  
Concejalía de Sanidad

# Consejos para un Verano saludable



Ayuntamiento  
VILLA DE LA OROTAVA  
Concejalía de Sanidad



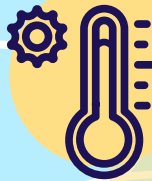
## ACCIDENTES

Cortes, heridas, ahogamientos, golpes, traumatismos... en playas, muelles y piscinas pueden evitarse. Evitar saltos imprudentes, nadar con oleaje y si hay medusas.



## HIDRATACIÓN

Beba al menos 2 litros de agua diarios y evite las bebidas alcohólicas, pues aceleran la deshidratación. También puede beber zumos, refrescos, bebidas para deportistas, infusiones, café, etc.



## GOLPE DE CALOR

Evitar la exposición prolongada a altas temperaturas y el esfuerzo físico con calor. El cuerpo puede superar los 40°C y dañar órganos. requiere tratamiento de urgencia. Refrescarse e hidratarse.



## ALIMENTACIÓN

Comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas con el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos) y mantener higiene en la manipulación de los alimentos.



## DEPORTE

Los deportes acuáticos son los ideales para evitar golpes de calor, de practicar de otro tipo que sea a primera hora de la mañana o a última de la tarde y usar atuendo transpirable e hidratarse.



## VIAJES

Si se plantea viajar a un área geográfica con riesgo sanitario tenga en cuenta la planificación con su médico de 4 a 8 semanas antes. Vacunación y pautas de conducta mejorarán su experiencia.



## BEBÉS, NIÑOS Y PERSONAS MAYORES

Tanto unos como otros son más susceptibles al exceso de calor ambiental ya que sudan poco, la piel es más fina y sensible y tienen menos peso corporal que un adulto medio.



## PICADURAS

Pez araña, agua caliente en la zona sin quemarnos. Medusas, suero fisiológico y frío. Picaduras de insecto, frío local sobre la piel. Use repelentes. Si se observa reacciones alérgicas acudir al centro de salud.