



DISFRUTE EL SOL DEL VERANO EN FORMA SEGURA

Son muchísimos los beneficios para la salud de estar al aire libre durante los meses de verano, desde absorber la vitamina D que aporta el sol hasta favorecerse del ejercicio de bajo impacto que puede representar estar en una piscina. Sin embargo, también existen algunos peligros que deben considerarse. Con solo un poco de conocimiento y planificación, ¡puede disfrutar del sol del verano en forma segura!

PROTÉJASE DE LOS RAYOS

En estos días en que millones de personas salen al aire libre, es importante recordar que el cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos, donde a una de cada cinco personas le diagnostican esta enfermedad. Por suerte, hay maneras sencillas de reducir los riesgos de desarrollar cáncer de piel.

Busque la sombra. La forma más eficaz de reducir su exposición a los rayos UV dañinos es evitar la luz solar directa durante períodos prolongados. Eso se aplica en especial al horario entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando los rayos de sol son más intensos.

Use vestimenta protectora. La ropa puede contribuir en gran medida a la protección de la piel contra el sol. Las camisas de manga larga y los pantalones largos son las prendas que más protegen. Las telas oscuras y de tejido compacto también son eficaces. Muchos fabricantes de ropa ofrecen líneas con un factor de protección UV (FPU) indicado, que suele ir de 15 a más de 50. Mientras mayor sea el FPU, mayor será la protección. Además, ¡no olvide usar un sombrero con un ala de 2 a 3 pulgadas todo alrededor!

Aplíquese pantalla solar. Treinta minutos antes de salir al aire libre, aplíquese una pantalla solar con un factor de protección solar (FPS) mínimo de 15. Es importante tener en cuenta que aplicarse una pantalla de mayor FPS no implica que pueda permanecer más tiempo bajo el sol. Además, debe elegir una pantalla solar de amplio espectro a fin de protegerse de los rayos UVA y UVB. Incluso si su pantalla solar dice ser “resistente al agua” o “resistente a la transpiración”, debe reaplicarla cada una hora, en especial si está mojado.

Use anteojos de sol. Es igualmente importante protegerse los ojos y la piel delicada del contorno de los ojos con anteojos de sol. Lo ideal es que bloqueen del 99 % al 100 % de los rayos UVA y UVB. Las etiquetas que indican “absorción UV hasta 400 nm” o “cumple con los requisitos de ANSI en cuanto a protección UV” significan que los anteojos bloquean al menos el 99 % de los rayos UV. Evite los anteojos de sol que en su etiqueta dicen ser “estéticos”, ya que suelen bloquear solo el 70 % de los rayos UV. Si los anteojos no tienen etiqueta, dé por sentado que no tienen protección.

NOVEDADES EN SU HOSPITAL

- Nuestro **boletín comunitario mensual *Health Connection*** ofrece consejos, novedades del hospital y más. Puede suscribirse sin cargo o visualizarlo en nuestro sitio web en communityhospitalhp.com.
- Síguenos en Facebook @CommunityHospitalHuntingtonPark, encontrará **consejos informativos sobre cómo llevar un estilo de vida saludable**.

APRENDA A NADAR

No hay nada mejor que refrescarse en una piscina durante los cálidos meses de verano. Sin embargo, existe el peligro de ahogamiento, que es una de las principales causas de muerte entre los niños. Nunca deje a un niño sin supervisión dentro o cerca de una piscina.

A continuación, mencionamos las cinco habilidades básicas que, según la Cruz Roja Americana, son necesarias para salvar su vida en el agua.

1	2	3	4	5
Dar un paso o saltar al agua por encima de su cabeza.	Regresar a la superficie y flotar o patear en el agua durante un minuto.	Dar una vuelta completa y buscar una salida.	Nadar 25 yardas hasta la salida sin detenerse.	Salir del agua. Si se encuentra en una piscina, intentar salir sin utilizar la escalera.

Para buscar una clase de natación cercana, visite redcross.org/take-a-class.

EVITE EL AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor puede afectar a cualquier persona, pero en especial a los niños pequeños, los ancianos y las personas que están enfermas.

Algunos síntomas de agotamiento por calor:

- ☀️ Mareos
- ☀️ Dolor de cabeza
- ☀️ Sudoración intensa
- ☀️ Calambres musculares
- ☀️ Palidez
- ☀️ Cansancio
- ☀️ Malestar estomacal/ vómitos y desmayos
- ☀️ Debilidad

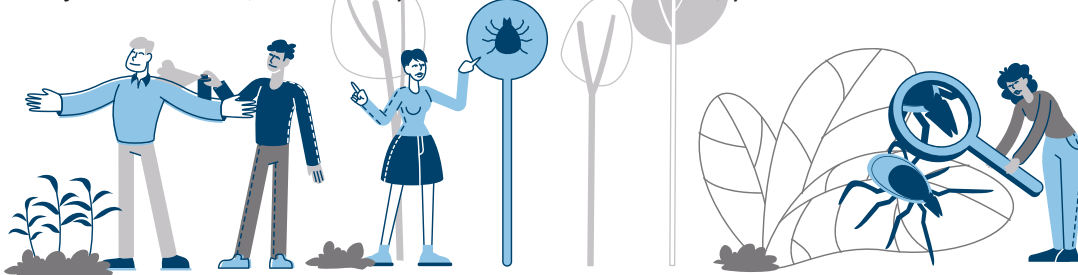
En casos graves, puede conducir a la insolación, lo que provoca insuficiencia hepática y renal.

Si se sospecha que una persona sufre agotamiento por calor, trasládela de inmediato a un área con sombra o bajo techo e hidrátela con bebidas frescas sin alcohol. Pruebe también darle un baño con agua fresca (no fría). Si los síntomas son graves o persisten durante más de una hora, busque atención médica de inmediato.

PREVENGA LAS PICADURAS DE GARRAPATAS

La exposición a las garrapatas puede producirse durante todo el año, pero es más común durante los meses más cálidos, por lo general de abril a septiembre. Si va a estar al aire libre en áreas arboladas o cubiertas de hierba, es importante reducir su exposición a las garrapatas porque estas pueden transmitir la enfermedad de Lyme, la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y la erliquiosis (una enfermedad causada por una bacteria).

Hay algunas medidas que puede tomar para protegerse contra las garrapatas, como tratar la ropa y el equipo con productos que contengan 0,5 % de permetrina, utilizar un repelente de insectos que contenga ingredientes como DEET, picaridina o aceite de eucalipto limón (OLE), colocar las piernas de los pantalones dentro de las botas, y permanecer en el centro de los senderos. Antes de entrar en el interior, examine a fondo su ropa. Siempre es una buena idea ducharse dentro de las dos horas posteriores a estar al aire libre, examinar con detenimiento cada parte de su cuerpo en busca de pequeñas plagas. No olvide revisar debajo de los brazos, las rodillas y la zona alrededor de ellas, y todo su cabello.



No hay una mejor forma de reconectarse con familiares y amigos que disfrutar juntos de los meses de verano. Pero antes de salir, tenga en cuenta estas precauciones importantes para permanecer seguro.

Si desea recibir estos boletines informativos todos los meses, envíe un correo electrónico a

✉️ communityHP@pipelinehealth.us
y escriba en el Asunto "Health Connection".