

DISFRUTA DEL VERANO CON SALUD Y SEGURIDAD

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Si piensas viajar al extranjero puedes necesitar vacunas frente a determinadas enfermedades no habituales en nuestro país; puedes informarte en la Dirección de Salud del Área de Badajoz.
2. El hecho de estar de vacaciones no ha de impedir que el niño reciba sus vacunas según recomienda el Calendario de Inmunizaciones de nuestra Comunidad.
3. Recuerda llevar consigo la documentación sanitaria en los viajes: tarjeta sanitaria, documento de vacunas, etc.
4. Procura no relizar viajes agotadores. Establece descansos en tus desplazamientos.
5. Las vacaciones son para todos y, por tanto, debemos colaborar en las tareas cotidianas.
6. No cometas excesos de ningún tipo: alimentación, alcohol, sedentarismo...
7. Toma medidas para prevenir los efectos por las “olas de calor”.

Descansa saludablemente este verano

Te aconsejamos sobre tus hábitos.

LOS ALIMENTOS:

- ⤴ Si tomas leche de dudosa procedencia, hiérvela convenientemente antes de su consumo (hazla subir al menos 2 veces).
- ⤴ No consumas alimentos perecederos o derivados lácteos y del huevo (cremas, mayonesas, etc) que no hayan estado refrigerados.
- ⤴ Toma las frutas y verduras lavadas con agua potable o peladas. También puedes desinfectar las verduras, hortalizas, frutas y huevos añadiendo a un litro de agua 4 gotas de lejía, sumergiendo los alimentos, lavando y aclarandolos muy bien.
- ⤴ Asegúrate de que el agua que bebes es potable. Un leve sabor a cloro puede suponer una garantía sanitaria. Para potabilizar el agua, emplearás dos gotas de lejía por litro, agitando posteriormente y esperando media hora antes de beberla. Ten siempre precaución de comprobar que en el envase de lejía figura que es APTA PARA LA DESINFECCIÓN DEL AGUA DE BEBEIDA.
- ⤴ También podrás desinfectar con lejía la vajilla (excepto la plata), los fregaderos, las cacerolas sin brillo y los cubos de basura no metálicos, entre otros objetos que se emplean en la cocina.
- ⤴ Lávate las manos siempre que vayas a manipular alimentos.
- ⤴ Desconfía de determinados alimentos “caseros” sin registro sanitario.
- ⤴ Fijaté en el etiquetado y fecha de caducidad de los productos.
- ⤴ Comprueba que los establecimientos de restauración reúnen unas condiciones higiénicas adecuadas.

EJERCICIO FÍSICO

El cuerpo humano está hecho para moverse. Una correcta actividad diaria disminuye los riesgos cardiovasculares, osteoporosis, hipertensión arterial, diabetes etc.

Por otra parte el ejercicio mejora nuestro estado de ánimo, el estrés y el rendimiento intelectual.

Comienza con ejercicios ligeros y aumenta progresivamente la duración de los mismos. Existen ejercicios adecuados para cada etapa de la vida y situación personal. Recuerda tus limitaciones.

En caso de duda consulta con tu médico.

EL BAÑO

La medida de prevención más importante es saber nadar, y hacerlo sin sobreesfuerzo y con precaución.

- ⤴ En los ríos, infórmate previamente de las zonas que no albergan peligro.
- ⤴ Báñate cerca de las orillas
- ⤴ Espera al menos 2 horas después de haber comido, especialmente tras comidas copiosas o en aguas muy frías.

En las piscinas, sigue las siguientes recomendaciones:

- Cambia tus zapatos de calle por zapatillas de goma.
- Dúchate antes y después del baño
- Báñate en la zona de profundidad más segura para ti
- Sé precavido al tirarte de cabezas o al utilizar toboganes, trampolines, etc.
- Los niños no deben correr alrededor de las piscinas para evitar resbalones peligrosos.
- Si padeces enfermedades infecciosas como conjuntivitis, pie atleta u otras, no acudas a piscinas públicas hasta que estés perfectamente curado.

En las ZONAS DE BAÑO se pueden adoptar una serie de medidas preventivas:

- ⤴ Se pueden prevenir otitis con el uso de tapones.
- ⤴ Para prevenir conjuntivitis es aconsejable utilizar gafas de baño y no abrir los ojos bajo el agua.
- ⤴ Se recomienda no tragar agua de la piscina o zona de baño natural para evitar gastroenteritis.
- ⤴ Las infecciones de la piel pueden prevenirse con una ducha abundante después del baño y secándose bien con la toalla.
- ⤴ La desinfección, desinsectación y desratización del recinto de las piscinas se realizara por personal cualificado.
- ⤴ **Una dosificación adecuada de cloro en la piscina puede evitar intoxicaciones, lesiones cutáneas y oculares por exceso de cloro.**

CONTROLA TU DIVERSIÓN

En el verano, como época especialmente propicia para la diversión, no hay que bajar la guardia frente a uno de los mayores peligros para los jóvenes y adolescentes, como son el alcohol, las drogas....

Si bebes hazlo con moderación, controla la situación en todo momento. Alcohol y velocidad pueden ser una mezcla mortal. Si tienes que viajar, no bebas o deja que conduzca alguien que no haya bebido. En la moto, recuerda que el casco es tu mejor protección...en la cabeza, por supuesto.

PRACTICA EL SEXO SEGURO

En caso de tener relaciones sexuales con penetración, toma precauciones. El uso de preservativo previene contra embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y SIDA.

Huye de prejuicios y asume la responsabilidad personal y de la otra parte. Utiliza en dichas situaciones el preservativo.

EL CUIDADO DEL MEDIO

Cuidar y respetar el medio ambiente, es garantía de futuro de vida.

¿Qué hacer?

- En camping y piscinas infórmate de las normas de régimen interno, sé respetuoso con ellas y responsabilízate de que tus hijos también las cumplan.
- Respeta las señales del recinto en el que te encuentres, están colocadas para favorecer el bienestar de todos los usuarios.
- No tires nada al suelo, especialmente cigarrillos, cristales, chapas, anillas de latas...
- Envuelve los restos de alimentos en una bolsa de plástico para evitar malos olores e insectos.
- Evita fumar o hacer fogatas, pero si lo haces asegurate de apagar el fuego totalmente.

Para ahorrar agua:

- ♣ Cierra el grifo al lavarte los dientes o afeitarte. No permitas que goteen.
- ♣ Utiliza mejor la ducha que el baño.
- ♣ Riega al atardecer para evitar pérdidas por evaporación. Coloca difusores y mecanismos de ahorro en los grifos.
- ♣ Es recomendable poner la lavadora y el lavavajillas a plena carga. Si friegas la vajilla a mano no lo hagas con el grifo abierto.
- ♣ Introduce una o dos botellas en la cisterna para disminuir la cantidad de agua de cada descarga.
- ♣ No utilices el WC como papelera o cenicero.
- ♣ Procura lavar el coche a mano y no utilizar manguera.
- ♣ Informa de las averías que observes en las instalaciones públicas.

Algunas patologías y situaciones frecuentes en la época estival.

DIARREA

Ante la aparición de deposiciones frecuentes acompañadas o no de vómitos hay que evitar la deshidratación de la siguiente forma: Si no hay vómitos, toma líquidos. Si vomitas, toma líquidos en pequeñas cantidades y de forma frecuente.

No administrar medicamentos salvo por indicación médica.

Síntomas de alarma:

Presencia de sangre en las deposiciones. Dolor abdominal intenso. Existencia de fiebre.

DESHIDRATACIÓN

Aparece cuando la salida de agua y sales de nuestro organismo es superior a la entrada. Dicha pérdida se produce por el sudor, orina, respiración, y con mayor frecuencia por diarreas y vómitos.

LOS NIÑOS Y ANCIANOS, sobre todo, son más susceptibles a sufrir deshidrataciones y en ellos puede tener mayor gravedad.

¿Que hacer para prevenirla?

Beber suficientes líquidos (leche, agua, zumos, refrescos...).

Evitar el excesivo abrigo de los niños.

Tomar alimentos que proporcionen sales y agua como el gazpacho y las ensaladas.

Si la pérdida de líquido y sales minerales es importante, acudir al centro sanitario más próximo.

PICADURAS DE INSECTOS

Aléjate de las zonas donde haya enjambres, colmenas o maleza. Lleva cubierta la mayor parte posible de la piel, sobre todo en zonas de campo o de aguas estancadas. Usa sustancias repelentes o insecticidas. No acaricies animales desconocidos.

¿Que hacer ante una picadura?

Limpia la zona de las picaduras y quítate el aguijón si ha quedado clavado; aplica hielo en la zona afectada; utiliza una compresa con agua y vinagre o amoníaco. Si aparece una reacción alérgica acude a un centro sanitario.

LOS ACCIDENTES

La mayoría de los accidentes se producen por IMPRUDENCIAS. Los accidentes ocurren en cualquier época del año, pero algunos de ellos son más frecuentes en verano.

Existen una serie de normas generales que son útiles en la mayoría de ellos:

- Sé prudente, evita riesgos innecesarios.
- Ten especial cuidado con los niños, su falta de conciencia del peligro, su afán de exploración y el interés por imitar a los mayores, es el origen de muchos accidentes infantiles.
- Ten siempre a mano los números de servicios de Urgencias (Centros Sanitarios, bomberos, policía....) incluso si veraneas fuera de tu domicilio habitual.

LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO:

Si utilizas tu coche para tus desplazamientos en verano:

- ❖ Comprueba con antelación su correcto funcionamiento.
- ❖ Cumple el Código de Circulación.
- ❖ Evita los días y las horas de máxima afluencia de tráfico.
- ❖ En viajes largos realiza paradas periódicamente.
- ❖ No ingieras bebidas alcohólicas y evita fumar dentro del coche.
- ❖ Si viajas con niños, acomódalos en el asiento trasero según las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.
- ❖ Si eres peatón, en carrera circula por tu izquierda. Utiliza el cinturón de seguridad siempre.

¿Que hacer en caso de accidente?

- No pierdas la calma, si hay una persona experta ponte a su disposición.
- Protege la zona para evitar otros accidentes.
- Avisa a los servicios de emergencia marcando el teléfono 112.
- Si el accidentado está inconsciente pero respira, colócalo en la POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD.
- Una norma general ante cualquier accidentado es MOVERLO LO MENOS POSIBLE, y cuando sea preciso, hacerlo en bloque (cabeza, tronco y extremidades a la vez).
- NUNCA LE QUITES EL CASCO A UN ACCIDENTADO.
- El traslado de los accidentados debe hacerse de la forma más adecuada posible. si la situación lo permite, es preferible esperar un poco hasta conseguir un medio de transporte adecuado.

HERIDAS:

Vacúnate contra el tétanos (si no lo has hecho es aconsejable). Consta de 3 dosis, la primera en el momento más próximo a la realización de la herida, la segunda al mes de la primera dosis y al año la última. De esta forma estarás cubierto durante 10 años.

Sé cuidadoso en el manejo de cualquier objeto punzante o cortante. Evita que los niños lo manipulen. No camines descalzo.

Cuidado al abrir latas, sobre todo las que lo hacen al tirar de una anilla.

¿Que hacer ante una herida?

- Deja al descubierto la herida
- Lávate las manos con agua y jabón
- Lava la herida con agua a chorro para arrastrar posibles cuerpos extraños.
- Seca y limpia la herida con gasas estériles.
- Si la herida es poco importante, aplica un antiséptico y cúbreala con un apósito esteril.
- Si la herida es importante, cúbreala con gasas estériles y acude a un centro sanitario.
- Si la herida produce hemorragia, coloca compresas estériles comprimiendo la herida, si es posible con vendaje elástico, y traslada el herido a un centro sanitario.

Medidas preventivas específicas para combatir los efectos de las olas de calor.

Con la llegada del verano los días tienen más horas de sol y hace más calor, solemos disfrutar de la vida al aire libre y de mayores momentos de ocio y vacaciones.

Cada año, el intenso calor puede suponer un riesgo para muchas personas, más aún si se une un exceso de humedad. El cuerpo habitualmente se enfría mediante el sudor, pero en algunas condiciones este mecanismo de defensa no es suficiente.

Así, el exceso de calor produce pérdidas de líquidos y de sales, que son necesarias para el normal funcionamiento del cuerpo pudiendo aparecer algunas dolencias.

Para prevenir los efectos del exceso de calor se ha elaborado esta información con el objetivo que todas las personas adopten unas sencillas medidas preventivas.

RIESGO DE SUFRIR PROBLEMAS POR EL CALOR:

TODOS SOMOS SUSCEPTIBLES DE SUFRIR TRASTORNOS ANTE EL EXCESO CALOR aunque hay grupos de personas que presentan mayor riesgo y deben esta especialmente protegidas, como son:

- ⤴ Personas mayores de 65 años.
- ⤴ Menores de 4 años y sobre todo los bebés.
- ⤴ Personas que lleven a cabo una actividad que requiere mucho esfuerzo físico.
- ⤴ Personas que presenten enfermedades previas, especialmente las que sufren del corazón o de alta presión sanguínea o problemas intestinales u obesidad.
- ⤴ Personas que toman algún tipo de medicación de forma crónica o que consumen una cantidad excesiva de alcohol.

En poco tiempo altas temperaturas pueden suponer un riesgo para la salud.

¿Que hacer en los días de calor?

La mejor forma de protegerse durante los días de mucho calor es usar el sentido común y los sistemas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para protegerse de los rigores del verano.

PROTEJA EL HOGAR

Durante el día, mantenga las ventanas y persianas cerradas para proteger la vivienda del calor.

Aproveche a ventilar su casa por la noche, cuando las temperaturas han descendido.

El uso de ventiladores puede aliviar hasta cierto punto los efectos del calor pero no implican un descenso de la temperatura. Para ello puede ser necesario, en su caso, la utilización de aparatos de refrigeración.

CUIDADOS PERSONALES:

- ⤴ **Beba mucha agua** sin esperar a tener sed. Evite todo tipo de bebidas alcohólicas.
- ⤴ Si usted está tomando de forma crónica alguna **medicación, consulte a su médico**; él le recomendará la cantidad de líquidos que puede beber al día de acuerdo con su edad y su estado.
- ⤴ **Evite las comidas calientes o pesadas.** Recuerde la dieta tradicional de verano en platos fríos, ensaladas y frutas.
- ⤴ **Use ropa apropiada:** ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón, evitando ropa sintética. Utilice sombrero o gorra para protegerse del sol.
- ⤴ **Use protección para los rayos solares.** Unos 30 minutos antes de salir al sol aplíquese crema con factor de protección mínimo de 15 y repita la operación a menudo.

PRECAUCIONES EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS:

- ⤴ No es recomendable realizar actividades que exijan esfuerzo físico importante cuando está haciendo mucho calor. Si es necesario, realice una hidratación previa al ejercicio y beba de 2 a 4 vasos de agua fresca cada hora. Las bebidas que contienen sales minerales pueden ayudar a reponer lo que se pierde con el sudor (cuidando que no existan contraindicaciones médicas). Si se siente cansado o se marea, interrumpa su actividad y trate de ir a un lugar fresco o con sombra.
- ⤴ Planee las actividades en la mañana o en el atardecer cuando las temperaturas no sean tan altas evitando los tramos horarios de máximas temperaturas.
- ⤴ No deje a niños o ancianos en coches con las ventanas cerradas, tampoco animales.

CUIDE A LOS MAYORES Y NIÑOS:

- ⤴ Si se encuentra a su cargo personas mayores, vigile estrechamente su situación física, animándoles a beber líquidos aunque no manifiesten sed, supervisando la aparición de algún posible síntoma de deshidratación.
- ⤴ Preste atención a los familiares mayores que vivan solos.
- ⤴ Cuide que los niños no realicen ejercicios o juegos expuestos al sol en las horas punta de calor, especialmente entre las 12 de la mañana y las 6 de la tarde.
- ⤴ Si usted vive sólo, trate de mantener contacto periódico con vecinos o familiares.

¿QUE SÍNTOMAS PUEDEN APARECER POR EXCESO DE CALOR?:

El exceso de calor puede ser debido a una exposición muy intensa y corta, o a una exposición mantenida aunque de menos intensidad.

LOS PRIMEROS INDICIOS DEL EXCESO DE CALOR SON:

- ⤴ Calambres
- ⤴ Irritación de la piel o quemaduras
- ⤴ Agotamiento
- ⤴ Temperatura elevada

QUE HACER ANTE ESTOS SÍNTOMAS:

Es necesario buscar refugio en la sombra en un lugar fresco, a ser posible abanicándole o utilizar ventilador o buscar un lugar con aire acondicionado, tomar una bebida fresca (**nunca** alcohol ni líquidos con cafeína como café, té o refrescos de cola), descansar (mejor tumbado con los pies ligeramente en alto), tomar un baño o una ducha con agua fresca, o aplicar compresas o paños mojados en agua fría en el cuerpo (frente, axilas, ingles muñecas,...) y ponerse ropa ligera.

PUEDEN APARECER SINTOMAS DE GRAVEDAD COMO SON:

Temperatura muy elevada

Pulso débil pero acelerado

Dolor de cabeza

Nauseas y vómitos

Pérdida de consciencia

QUE HACER ANTE SÍNTOMAS DE GRAVEDAD:

Trate de conseguir asistencia médica lo antes posible, por los procedimientos habituales (acudir a un servicio de urgencias, o solicitarla al teléfono de urgencias y emergencia 112.)

Ante un golpe de calor seguir las instrucciones



El sol y su influencia sobre nosotros.

Con la llegada del buen tiempo y fundamentalmente en verano, aprovechamos los momentos de ocio generalmente para estar al aire libre disfrutando del **sol** en parques, piscinas, en el campo...

También la práctica de determinados **deportes** (ciclismo, natación, atletismo...) y algunas **actividades laborales o aficiones** (socorrismo, jardinería...) se desarrollan al aire libre.

La energía solar es la fuente de luz y calor, es indispensable para la vida, para el crecimiento de los vegetales, los animales y las personas, pero su radiación puede tener una incidencia nociva en el organismo, sobre todo en la piel.

LAS RADIACIONES SOLARES:

La Tierra sólo recibe una pequeña parte de las radiaciones emitidas por el sol, ya que las diferentes capas de la atmósfera impiden el paso de las más nocivas para las personas..

La **cantidad de radiación** que llega a la tierra varía por:

- La capa de ozono: La destrucción de la capa de ozono reduce su efecto de filtro permitiendo el paso de mayor cantidad de radiación UVB.
- La hora del día o elevación del sol: En las horas centrales del día (mediodía) la cantidad de radiación UV que alcanza la tierra es máxima.
- La altitud: A mayor altitud, mayor es la cantidad que nos llega, porque la radiación UV debe atravesar menor cantidad de atmósfera y viceversa. Ej: En zonas de montaña mayor cantidad de radiación.
- La latitud: En las zonas más próximas al ecuador, existe una mayor intensidad de las radiaciones solares, ya que los rayos solares inciden perpendicularmente. Recuerda que en Extremadura estamos situados próximos a el.
- Las condiciones climatológicas: Las nubes dejan pasar a los rayos UVA y UVB del sol parando únicamente a los infrarrojos (responsables de darnos calorcito), por eso en los días nublados no sentimos sensación de calor pero podemos llegar a quemarnos.
- Reflexión de la radiación UV: Cuando los rayos UV llegan a la Tierra se reflejan en determinadas superficies: en la hierba, el agua y la nieve incidiendo sobre nosotros de manera indirecta.
- La estación del año: Las radiaciones llegan a la Tierra durante todo el año, pero durante la primavera y el verano lo hacen con mayor intensidad.

Las radiaciones ultravioletas (UVA y UVB) son las responsables de los daños sobre la piel:

Pueden producir **daños a corto plazo** como quemaduras, irritaciones, alergias o **daños a largo plazo** como envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer cáncer de piel.

Nuestra piel tiene memoria y se acuerda de todo el sol que tomamos a lo largo de nuestra vida. Cuanto mayor haya sido la dosis de radiación recibida durante la infancia-adolescencia mayor será el riesgo de padecer determinadas alteraciones cutáneas, como el cáncer de piel en la edad adulta.

Por ello es conveniente usar las medidas de protección **siempre ante la exposición solar**, tanto de manera directa o indirecta, puesto que los rayos solares se proyectan en el agua, la arena, la nieve y la hierba e inciden sobre nuestra piel.

Si quieres consultar la **previsión diaria de la radiación de UVI** en la zona de Extremadura donde te encuentres, puedes obtener información detallada en la dirección electrónica <http://aire.unex.es/uvi/> de la “Red de medida de la radiación solar ultravioleta en Extremadura”, así como las recomendaciones de protección que necesites de acuerdo a este índice y el fototipo de tu piel.

NUESTRA PIEL:

Cada uno tenemos un tipo de piel y algunas pieles son más sensibles que otras. Conocer tu tipo de piel es esencial para una buena protección.

Fototipo	Descripción	Quemaduras solares	Bronceado	Protección
<i>I</i>	Piel muy clara, de tipo céltico	Con facilidad	Nunca	Total
<i>II</i>	Piel blanca que tras mucha exposición solar adquiere un ligero tono café con leche	Con facilidad	Mínimo	Alta
<i>III</i>	Pelo castaño a oscuro, piel normal. Con las 1ª exposiciones se adquieren quemaduras, pero consiguen broncearse en dos semanas	Con cierta facilidad	Sí	Mediana
<i>IV</i>	Junto con el fototipo III representa la mayoría de la población mediterránea y española. Se broncean en pocos días.	Requiere exposición intensa y mantenida	Con facilidad	Mínima
<i>V</i>	Población con tono de piel oscuro (árabes, asiáticos). Siempre están bronceados	La intensidad de la exposición ha de ser muy intensa	Muy fácilmente	Mínima
<i>VI</i>	Población de raza negra	Nunca	Siempre	Mínima

FACTORES DE RIESGO:

1. Exposición solar

Está comprobada la relación que existe entre las **diferentes formas de exposición solar** y la aparición de determinados tipos de cánceres de piel:

- ▲ **Exposiciones cortas pero intensas** que causan quemaduras se relacionan con cánceres de piel tipo melanoma, uno de los más agresivos.
- ▲ **Exposiciones crónicas**, es decir largas pero menos intensas, se relacionan con un conjunto de cánceres cutáneos no melanomas.

2. Características del individuo:

Los individuos que presentan mayor riesgo son aquellos que:

- Tienen piel clara y ojos claros, que se queman fácilmente al sol y/o que se broncean poco.
- Han tenido melanoma en el pasado.
- Tienen gran número de lunares y/o lunares que cambian de aspecto.
- Han tenido quemaduras solares importantes en la infancia y/o adolescencia.
- Realizan actividades o trabajos frecuentes al aire libre.

3. Antecedente familiar de cáncer en la piel. Si tienes algún familiar directo que haya tenido este problema debe intensificar las medidas de protección.

Las principales consecuencias de tomar el sol sin la protección adecuada son:

- Envejecimiento acelerado de la piel
- Alergias solares
- Problemas oculares
- Tendencia a tener la piel sensible y delicada, pérdida de elasticidad
- Mayor riesgo de **cáncer cutáneo**

En relación al cáncer cutáneo, el sol puede acelerar la transformación de un lunar en una lesión más importante. Distinguimos principalmente entre melanoma y cáncer cutáneo no melanoma:

	Cáncer (no melanoma)	Melanoma
Factores favorecedores	Sol, piel clara, defensas inmunitaria debilitadas	
Tipo de exposición solar	Crónica (agricultores, albañiles, deportistas profesionales)	Aguda en la infancia
Edad	A partir de 50 años	A cualquier edad
Localización	Sobretudo en cara	En todo el cuerpo
Aspecto	Costra, verrugas	Lunares que cambian de aspecto
Evolución	Menor riesgo de metástasis	Mayor riesgo de metástasis
Tratamiento	Cirugía precoz	

La exposición al sol puede causar problemas si no se tienen en cuenta una serie de precauciones.

LO QUE HACEMOS MAL:	COMO DEBERÍAMOS HACERLO:
EXPOSICIÓN SOLAR	
<p>Pasamos demasiadas horas bajo el sol. No usamos medidas protectoras en las actividades al aire libre: deportes, juegos, paseos, etc... Confiamos a la crema solar toda nuestra protección. No utilizamos otras medidas de protección adicionales.</p>	<p>Toma el sol de manera gradual No estés más de 15 minutos seguidos, aunque uses medidas de protección. Evita la exposición directa de 12 de la mañana a 6 de la tarde. ¡Y... no olvides protegerte los días frescos o nublados. Durante el primer año de vida, los bebés no se deben exponer al sol.</p>
CREMA FOTOPROTECTORA	
Las cremas fotoprotectoras, aplicadas sobre la piel, forman una película que filtran las radiaciones ultravioletas.	
<p>Errores más frecuentes en su aplicación: - Poca cantidad - Una sola vez - Quedamos al descubierto algunas zonas del cuerpo - Nos la echamos demasiado tarde, cuando estamos ya en la piscina. - Nos olvidamos de ella en otras situaciones.</p>	<p>Como aplicarla: Usa la que mejor se adapte a tu tipo de piel. Consulta a tu farmacéutico. Con filtro UVA y UVB. Con factor de protección solar mínimo de 15. 30 minutos antes de la exposición solar. Extiéndela bien por todo el cuerpo aplicando 1ml de crema por cm de piel. Renueva la aplicación cada 2-3h y especialmente tras bañarse o sudar.</p>
PROTECCIONES ADICIONALES	
<p>No usar medidas de protección adicionales de forma rutinaria.</p>	<p>Además de la crema usa camiseta, utiliza gorra, gafas de sol y busca un lugar a la sombra. Estas medidas son tan eficaces o más que la crema.</p>
QUEMADURAS SOLARES	
<p>No damos importancia a las quemaduras solares. Nos suelen acompañar todos los veranos.</p>	<p>Evita las quemaduras Evita el "efecto lupa" de las gotas de agua después de cada baño. Sécate, aplícate la crema y usa las protecciones adicionales.</p>
SESIONES BRONCEADORAS	
<p>Usar aparatos de bronceado (cabinas, camas de bronceado, etc..) con rayos UVA.</p>	<p>Evita las sesiones bronceadoras por los siguientes motivos: Contribuyen a la aparición de cánceres cutáneos Aceleran el envejecimiento de la piel</p>
VIGILA TUS LUNARES	
<p>No revisamos nuestra piel</p>	<p>Familiarízate con tus lunares y acostúmbrate a vigilarlos. Fíjate en: El número que tenemos, donde están situados y que aspecto tienen. Así podrás detectar los posibles cambios que se producen en ellos.</p>
RECUERDA EL ABC DE LA PROTECCIÓN SOLAR:	
<p>A= Aplicarnos cremas fotoprotectoras de factor 15 o superior B= Buscar la sombra C= Cubrimos con gorra, camiseta y llevar gafas de sol</p>	

¿Que hacer si a pesar de estas precauciones se producen quemaduras?:

- ♣ No pinches las ampollas que puedan aparecer.
- ♣ Refresca la zona con compresas frías.
- ♣ **Si las quemaduras ocupan una zona amplia acude a un centro sanitario.**