

Image not readable or empty

file:///E:/webs/maria-de-huerva/sites/default/files/verecera01.jpg

Ayuntamiento de María de Huerva

Publicado en *Ayuntamiento de María de Huerva* (<http://mariadehuerva.es>)

[Inicio](#) > Por tu salud: consejos para un verano 10

---

## Por tu salud: consejos para un verano 10

26\Junio\2014

Image not found

Consejos para un verano

file:///E:/webs/maria-de-huerva/sites/default/files/styles/medium/public/images/noticias/AGENDA\_DETALLE\_VERANO10.jpg?itok=Frp3t7E1

Días **22** y **29** de Junio  
De **11:30** a **13:30** horas en las Piscinas Municipales  
**Mesa informativa**  
**"Por tu salud: consejos para un verano 10"**  
Organiza el Excmo. Ayuntamiento de María de Huerva  
en colaboración con la Farmacia Cañellas.

El verano suele traer consigo algunos trastornos típicos, debidos a la exposición prolongada al sol y a las elevadas temperaturas. Dichos trastornos pueden ir desde irritaciones, quemaduras de diversa intensidad, deshidrataciones, insolaciones, golpes de calor, cortes de digestión, picaduras de insectos, conjuntivitis, hongos en los pies, etc.

Prevenir estos trastornos está en nuestras manos si seguimos unos sencillos consejos:

Image not readable or empty

file:///E:/webs/maria-de-huerva/sites/default/files/sites/default/files/01.jpg

En las piscinas uso correcto de gafas de buceo y chanclas o zapatillas de goma.

Image not readable or empty

file:///E:/webs/maria-de-huerva/sites/default/files/sites/default/files/02.jpg

Mantener la casa fresca, con las persianas bajadas en las horas de máximas temperaturas.

Por la calle procurar la sombra. Llevar ropa ligera y amplia de color claro. Llevar agua siempre consigo.

Image not readable or empty

file:///E:/webs/maria-de-huerva/sites/default/files/sites/default/files/03.jpg

Minimizar los contrastes de temperatura entre el agua y nuestro cuerpo. Para ello se recomienda mojar lentamente el cuerpo antes de entrar en el agua. Evitar realizar actividad física intensa antes de bañarse en agua muy fría. Tampoco es adecuado beber líquidos muy fríos tras haber practicado una actividad física extenuante.

Image not readable or empty

file:///E:/webs/maria-de-huerva/sites/default/files/sites/default/files/04.jpg

Evitar la exposición al sol y la actividad física en las horas centrales del día.

Image not readable or empty

file:///E:/webs/maria-de-huerva/sites/default/files/sites/default/files/05.jpg

Aplicar filtro solar con factor de protección adecuado a nuestro tipo de piel, 30 minutos antes de la exposición directa al sol. Es muy importante aplicarlo de nuevo cada 2 horas, especialmente después de nadar.



---

**Antes de entrar en la piscina debemos ducharnos por razones de higiene y del mismo modo, nos ducharemos a la salida para eliminar los restos de cloro.**



---

**Beber líquidos con frecuencia aunque no se sienta sed. Evitar el consumo de alcohol, que agrava la deshidratación.**



---

**Utilizar gafas con protección solar adecuada para prevenir lesiones y enfermedades oculares.**



---

**Proteger de los insectos a los más pequeños de la casa con repelentes y evitando pasear por zonas con aguas estancadas al atardecer.**

#### Síntomas de alerta:

1. Piel caliente y enrojecida.
2. Sed intensa.
3. Fuertes dolores de cabeza y nauseas.
4. Debilidad y cansancio.
5. Rápida elevación de la temperatura corporal acompañada de sudoración.
6. Calambres musculares en brazos, piernas y abdomen.
7. Insomnio y agitación nocturna inhabitual.
8. Aturdimiento, pérdida de conciencia y convulsiones.
9. Enrojecimiento y dolor ocular.
10. Olor, humedad y grietas en los pies.



Versión para imprimir<sup>[2]</sup>

---

**Source URL:** <http://mariadehuerva.es/node/495?page=5>

#### Links

[1]

[http://mariadehuerva.es/sites/default/files/styles/large/public/images/noticias/AGENDA\\_DETALLE\\_VERANO10.jpg?i](http://mariadehuerva.es/sites/default/files/styles/large/public/images/noticias/AGENDA_DETALLE_VERANO10.jpg?i)

[2] [http://mariadehuerva.es/sites/default/files/documentos/noticias/DIPTICO\\_VERANO\\_WEB.pdf](http://mariadehuerva.es/sites/default/files/documentos/noticias/DIPTICO_VERANO_WEB.pdf)