

OSSEG

OBRA SOCIAL DE SEGUROS

VERANO 2011 ¿COMO VIVIR UN VERANO SALUDABLE?

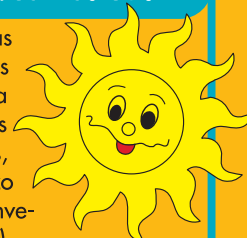


“ El verano es época de vacaciones y de disfrutar de actividades al aire libre, aún así no debemos descuidar nuestra salud. ”

En este período del año la temperatura ambiental crece notablemente y puede provocar diferentes situaciones a las que el organismo deberá hacer frente. Los lactantes, los niños menores de cuatro años y las personas mayores son los más vulnerables a los efectos del verano y del calor. Por ello es importante que cada persona cuide integralmente su salud y la de su familia, mediante una rutina que le permita conservar un equilibrio adecuado.

¿Qué medidas adoptar para cuidarse del sol?

El sol es una fuente de salud que acompaña las actividades cotidianas que las personas y los niños realizan diariamente. Sin embargo, la exposición excesiva puede provocar efectos negativos a corto plazo (quemaduras, irritaciones, alergias) y más preocupantes a largo plazo (lesiones oculares, problemas dermatológicos, envejecimiento prematuro de la piel y cáncer cutáneo).



Por ello es importante asumir algunas precauciones como:

- o Permanecer en las habitaciones más frescas del hogar.
- o Ducharse una o dos veces al día, o bien humedecer la piel con toallas húmedas.
- o Utilizar ropa de colores claros, ligera y amplia.
- o Controlar las actividades al aire libre durante las horas de mayor radiación solar (entre las 10 y las 17 hs)
- o Enseñar a los niños la Regla de la Sombra: Si su sombra es más corta que ellos mismos, los rayos solares están en su mayor fortaleza y es más probable que sufran lesiones en la piel.
- o Utilizar anteojos de sol oscuros que filtren las radiaciones UVA (radiación ultravioleta de onda larga) y UVB (radiación ultravioleta de onda media).
- o Utilizar crema con filtro solar con y factor de protección 15 mínimamente. Aplíquela 30 minutos antes de la exposición, renovándolo cada hora. No olvidar la protección en los días nublados y aumentarla en la montaña y en la playa.

La insolación es una de las afecciones más comunes que se produce en niños y adolescentes durante el verano.

¿Cómo se produce la insolación?

La insolación es un problema relacionado con la termoregulación del cuerpo que se produce debido a una exposición excesiva a los rayos ultravioletas del sol.

Naturalmente el organismo produce gran cantidad de calor interno que es eliminado a través de la transpiración. Sin embargo, una exposición al sol prolongada y extremada, puede hacer fallar este enfriamiento natural del cuerpo, permitiendo que el calor se acumule hasta niveles peligrosos. Algunos síntomas de la insolación son: dolor de cabeza, sensación de agotamiento, sensación de sed, calambres musculares, mareos, náuseas, vómitos y sudoración abundante.

¿Cómo tratarla?

- o Bajar la temperatura corporal trasladando a la persona insolada a un lugar fresco a la sombra y ventilada.
- o Mantener la cabeza elevada.
- o Aplicar compresas frías en la nuca, cara y pecho. Nunca sumergir a la persona en agua fría.

- o Beber mucho líquido. Preferentemente agua fresca dulce o con sales minerales agregadas en pequeños sorbos.

Es aconsejable consultar al médico, quien vigilará la evolución del paciente



El verano y la necesidad de hidratarse

La hidratación es uno de los cuidados más importantes que no debe faltar, principalmente en las épocas de mucho calor. En el caso de los lactantes, niños y ancianos, el cuidado debe de ser mayor ya que se encuentran más propensos a padecer grados de deshidratación.

¿Qué es la deshidratación?

Es la pérdida excesiva de agua de los tejidos corporales, que puede producirse por un deficiente consumo de líquidos, sudoración abundante, prolongada exposición al sol, situaciones que provocan que el organismo pierda sales y minerales esenciales, tales como el sodio y el potasio, necesarios para realizar sus funciones de manera normal.

Síntomas

- o Boca pegajosa o reseca.
- o Disminución o ausencia de producción de orina; la orina concentrada aparece de color amarillo oscuro.
- o Ausencia de producción de lágrimas.
- o Ojos hundidos.
- o Fontanelas (puntos blandos en la parte superior de la cabeza), bastantes hundidas en el bebé.
- o Estado de letargo o comatoso (con deshidratación severa).



¿Por qué los niños son más susceptibles al calor?

Los niños son quienes frente a las elevadas temperaturas del ambiente se encuentran en permanente riesgo de deshidratación. Esto se produce porque el porcentaje de agua en su cuerpo es mayor que el de las personas adultas y su equilibrio es aún más débil.

¿Cómo saber si su bebe se encuentra deshidratado?

- o Presenta la piel seca, pálida, algo grisácea, ojos hundidos y boca reseca.
- o Orina menos de lo habitual.
- o Sus heces son duras.
- o Está menos activo de lo habitual.

¿Cómo evitar la deshidratación en los lactantes?

- o Aumentando el número de tomas de leche materna ya que esta contiene el agua, las sales y los nutrientes necesarios para combatir la deshidratación.
- o Si le proporciona leche de fórmula, cuide bien la proporción leche en polvo-agua. Reforzar con agua mineral entre tomas.
- o Si su bebé ingiere alimentos, proporcionarle frutas y verduras (adecuadas a su edad) ya que tienen alto contenido de agua.
- o No exponerlo al sol entre las 10 y las 17 hs.
- o Vístalo con ropa liviana y de colores claros.
- o No someterlo a cambios bruscos de temperatura ni darle líquidos fríos.
- o Mantener su piel hidratada con cremas para protegerlo de los rayos solares y de la humedad.



¿Qué les ocurre a las personas mayores en épocas de mucho calor?

Entre las personas mayores no se presta suficiente atención a la hidratación ni a las condiciones ambientales, ya que se desconoce que al envejecer nuestro sentido de la sed o de la temperatura no se estimulan con la misma facilidad que cuando se es joven. Las personas mayores no suelen sentir sed hasta padecer ciertos niveles de deshidratación pues con la edad se dan cambios en la estructura de la piel que hacen más difícil la percepción de las alteraciones del clima.

Factores que dificultan el control de la temperatura corporal

- o Padecer hipertensión arterial
- o Consumir alcohol
- o Tomar medicamentos como antihistamínicos - para alergias - tranquilizantes y diuréticos

Los agotamientos por el calor en los ancianos no se deben solo a la exposición directa del sol o al incremento de temperatura, sino que también dependen de la ventilación y la humedad dado que éstos evitan la evaporación del sudor que es el fenómeno que permite al organismo disminuir su temperatura.

¿Qué alimentación es recomendable en el verano?

Realizar una correcta selección de alimentos, prefiriendo aquellos que se puedan consumir crudos y fríos y que no aporten gran cantidad de calorías. La naturaleza es sabia y por eso en esta época nos brinda una amplia variedad de frutas y verduras, que son grandes aliadas al momento de reponer las pérdidas por sudor.

Se recomienda el consumo de:

- o Frutas: sandía, melón, ciruelas, duraznos, frutillas, kiwi, pomelo, ananá, pera, cerezas, damascos, manzana, entre otras.
- o Verduras: Acelga, ají, apio, berro, berenjena, achicoria, coliflor, escarola, espárrago, espinaca, hinojo, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollo, repollitos de Bruselas, brotes de soja, tomate, zapallito, hongos frescos, alcaucil, arveja fresca, cebolla, cebolla de verdeo, chaucha, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo, calabaza, palmitos.
- o Comidas poco copiosas.
- o Alimentos y líquidos fríos (para "absorber" el calor del cuerpo).
- o Lácteos descremados.
- o Carnes magras. Debido a que las grasas aportan gran cantidad de calorías provocando que su digestión eleve la temperatura corporal.
- o Cereales (arroz y pastas) acompañados de verduras frescas.

Se recomienda evitar el consumo de:

- o Bebidas alcohólicas o muy azucaradas, por aportar calorías "vacías" (sin aporte de nutrientes).
- o Bebidas espumantes (cerveza) o gaseosas, debido a que la espuma y burbujas provocan saciedad antes de estar realmente hidratados.
- o Comidas "pesadas" o muy elaboradas, fritos, guisos, etc.

Conservación de los alimentos

Una de las problemáticas más frecuentes que se observan durante el verano es el aumento de la incidencia de las enfermedades transmitidas por la inadecuada conservación de los alimentos, cuyos síntomas principales son las gastroenteritis (dolor abdominal, vómitos y diarrea, que pueden provocar deshidratación y fiebre), siendo los niños y ancianos las poblaciones más susceptibles.

Generalmente los factores causantes de estas intoxicaciones son el consumo de agua no potabilizada, alimentos mal lavados, interrupción de la cadena de frío e inadecuada conservación de los alimentos calientes.

Se recomienda:

- o Beber sólo agua potable
- o No ingerir productos "callejeros", como salchichas y hamburguesas entre otros.
- o Preferir los productos industrializados a los "artesanales" (embutidos y quesos por ejemplo)
- o No comprar comidas que descansen en un mostrador (por ejemplo tartas). Deben salir de la heladera u horno justo antes de ser consumidas.
- o Al momento de cocinar, vigilar la higiene propia (lavarse las manos) y de los utensilios utilizados.
- o Consumir las carnes bien cocidas (sin partes rojas en su interior). La temperatura de cocción de las carnes para matar las bacterias que naturalmente contienen debe llegar a 70° C en su interior.
- o Refrigerar los alimentos después de la cocción. La temperatura de refrigeración es hasta 8°C.
- o Todo alimento que se conserve por encima de 8° C, es factible de contaminación.

Ante cualquier síntoma consulte con su médico


Dra. Susana Boghossian
Gerencia de Prestaciones de Salud - OSSEG

OSSEG

OBRA SOCIAL DE SEGUROS

SEDE CENTRAL: Carlos Pellegrini 575 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tel. 4131-2100 / 4131-2000 - informacion@osseg.org.ar

DELEGACIÓN SUROESTE: Manuel Castro 390 - Lomas de Zamora

Tel. 4292-4257 / 4346 - lomasdezamora@osseg.org.ar

DELEGACIÓN NORTE: Almirante Brown 53 - San Isidro

Tel. 4732-4882 / 4732-4870 - sanisidro@osseg.org.ar

DELEGACIÓN NOROESTE: Matheu 4130 (Calle N°56) - San Martín

Tel. 5197-7501 - sanmartin@osseg.org.ar

DELEGACIÓN OESTE: 9 de Julio 520 - Morón Tel. 4489-4576 -

moron@osseg.org.ar

INTERIOR: Informes en la Seccional o Delegación correspondiente.

Consultas e informes: Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.

www.osseg.org.ar

"La Superintendencia de Servicios de Salud, sita en Av. Presidente Roque Sáenz Peña 530 (C1035AAN) - Tel. (011) 4344-2800 - tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10,00 a 17 00 hs. llamando al 0800-222-72583 o bien ingresando en el Centro de Atención Virtual www.sssalud.gov.ar"