

Este verano quiérete mucho

Cruz Roja recomienda seguir unos consejos básicos para reducir riesgos este verano

Las personas mayores y los niños,
dos de los colectivos en mayor riesgo con las altas temperaturas

Sin riesgos bajo el sol

El buen tiempo y las altas temperaturas invitan a pasar un buen rato en playas y piscinas, y a practicar deportes al aire libre. Aún así, debemos recordar que aunque el sol y el calor pueden ser muy agradables, debemos tomar precauciones para que no nos produzcan lesiones.

- **Utiliza una protección solar adecuada.** Es importante aplicarse el factor de protección correcto para nuestro tipo de piel (ver punto dos: Consejos para la seguridad de tu piel).
- **Aplica la protección solar antes de salir de casa.** No esperes a llegar a la playa o la piscina. Aplícate la protección de forma generosa sobre la piel seca 30 min. antes de la exposición al sol. Protégete también los labios.
- **La exposición al sol debe ser progresiva.** Los primeros días toma el sol pocos minutos y ve aumentando el tiempo en días sucesivos, evitando las horas centrales del día. Con los niños debemos extremar las precauciones.
- **Sécate bien al salir del agua.** Es importante. Las gotas de agua actúan como lupas con el sol. Debemos secarnos bien y aplicar de nuevo la protección solar.
- **Es necesario prevenir la deshidratación.** Durante el verano hay que beber más líquidos (agua o zumos), especialmente niños y ancianos.
- **Utiliza gafas de sol.** Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y frente al azul del visible. Así evitaremos las lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o centros especializados.
- **Protégete la cabeza de los rayos solares para evitar la insolación.** Especialmente en el caso de niños y ancianos, la sombra de un árbol o una sombrilla puede ser suficiente. Es recomendable la utilización de sombreros, gorras, etc. No olvides que en el campo o en la montaña también hay riesgo de quemaduras solares; ¡protégete adecuadamente!
- **Ten precaución al realizar actividades físicas.** Los días en que el calor "apriete", evita realizar actividades deportivas que requieran un esfuerzo físico importante, sobre todo durante las horas centrales del día. Protégete la cabeza del sol, refréscate y bebe líquidos con frecuencia.
- **Consulta con tu médico o farmacéutico** (Centro de Salud, farmacia, tfno. de urgencias, etc.)
 - Si estás tomando un medicamento "fotosensibilizante".
 - Si tras un día en la playa, en la piscina o en el campo, notas que tu piel está enrojecida y te duele de manera importante, o tienes sensación acusada de cansancio, mareos, náuseas, vómitos o fiebre (posible "Insolación").

Los accidentes en verano están relacionados sobre todo con el agua y con el sol; este último es un factor esencial que hay que tener muy en cuenta. Durante el periodo estival se multiplican los riesgos derivados del sol, como insolaciones, quemaduras solares o los "golpes de calor". La prevención, a través de gestos tan simples como aplicarse protección solar o secarse bien al salir del agua, puede evitar futuras lesiones en la piel.

En el agua sin peligro

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para tu vida y la de los tuyos. Recuerda que los ahogamientos, los "cortes de digestión" y otros accidentes similares pueden evitarse siguiendo unas mínimas normas de seguridad.

- **Báñate en aguas habilitadas para ello.** En los ríos, pantanos o lagos, y en las playas del litoral marítimo que no estén habilitadas para el baño, existen muchos peligros para tu integridad y tu salud. Siempre que sea posible, procura bañarte en zonas vigiladas; así, en el caso de que te ocurriera algo, podrías pedir ayuda.
- **Evita entrar bruscamente en el agua.** Sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.
- **Evita bañarte mientras estés "haciendo la digestión".** Es recomendable esperar un tiempo aproximado entorno a dos horas (especialmente tras comidas copiosas) para prevenir el "corte de digestión".
- **Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño.** Si mientras te bañas sientes escalofríos (tiritona persistente), fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres, sal rápidamente del agua.
- **No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido.** Puede haber poca profundidad y, como consecuencia, golpearte la cabeza contra el fondo (piscina) o una roca (playa) y producirte una lesión que dañe la médula espinal (riesgo de parálisis permanente). Las zambullidas en el agua son causa del 6% de las lesiones medulares en España.
- **Vigila en todo momento a los niños, especialmente a los más pequeños.** No dejes a un niño solo cuando esté en el agua o cerca de ella. Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, cada año entre 70 y 150 personas mueren ahogadas en piscinas, playas, ríos y embalses de España, y la mayoría de ellas son niños.
- **No te arriesgues intentando salvar a alguien con problemas en el agua.** Mejor, lánzale algo que flote y pide ayuda, porque una persona en situación de ahogarse puede arrastrarte a ti.
- **Respetas las zonas reservadas para el baño.** El número de accidentes originados por artefactos acuáticos (motos, tablas de windsurf, embarcaciones, etc...) aumenta cada año, principalmente por no respetar las zonas de baño.

Más información: <http://www.cruzroja.es/prevencion/>



Recurso audiovisual: <http://www.cruzroja.tv/index.php?MetaDataID=790242>

Audio: cuña 20s prevención de ahogamientos: www.cruzroja.es/cre_web/37Salamanca/Ahogamientos.mp3

Para más información o entrevistas contactar con el Departamento de Comunicación de Cruz Roja Española llamando al 923 22 10 32 o 923 22 22 22 www.cruzroja.es/salamanca
Colabora con nosotros: 902 22 22 92. Hazte socio/a – Hazte voluntario/a