

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... ESTE VERANO QUIÉRETE MUCHO

No dejes de quererte nunca. Cuanto más te quieres, más te cuidas, y más disfrutas tú y los que están contigo

¿Te merece la pena pelarte como un lagarto por no haber tenido cuidado al tomar el sol?

¿Y no poder dormir bien por haber comido una cena muy copiosa e indigesta?

El verano y las vacaciones suelen ser momentos adecuados para disfrutar con las personas que más queremos. Si tomamos algunas precauciones evitamos accidentes y situaciones desagradables, y estamos más cerca de vivir, en positivo, un verano inolvidable

Algunas pautas sencillas en el día a día te ayudan a disfrutar a tope del calor y del verano pero con más seguridad:

- Por ejemplo, bebe abundantes líquidos aunque no tengas sed.
- Por ejemplo, intenta evitar las actividades físicas intensas al aire libre y la exposición al sol durante las horas más calurosas.
- Por ejemplo, busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro, calzado fresco y gafas de sol
- Cuida tu piel con protectores solares adecuados, aplicándolos media hora antes de la exposición al sol, y vuelve a aplicarlos cada dos horas
- Por ejemplo, haz comidas ligeras e incluye en tu menú ensaladas, gazpacho, frutas y verduras, que te ayudarán a reponer las sales minerales que pierdes con el sudor
- Por ejemplo, consulta al médico sobre medidas complementarias si tienes una enfermedad de riesgo, y no te automediques

En el agua

El baño puede ser muy reconfortante. Pero no te tires de cabeza en zonas de fondo desconocido, evita entrar en el agua de forma brusca y respeta las indicaciones de las banderas y de los socorristas.

Disfruta aún con poco dinero

Hay muchas opciones de ocio económico, incluso si no puedes salir de tu ciudad. Lugares por los que caminar, parques en los que sentarse a la sombra, piscinas donde bañarse... ¡Ah! Y no olvides cuidar el entorno. Recuerda que respetar la vegetación, los animales y el medioambiente es responsabilidad de todos.

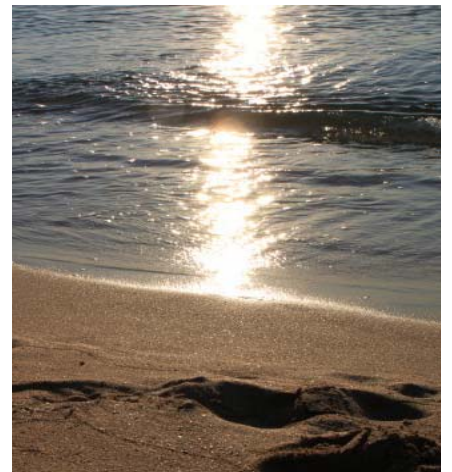
La prevención también se aprende

Aprovecha el tiempo que pases con los más pequeños de la casa y conviértete en promotor/a de salud. Ellos sólo ven la diversión, no el peligro. Enseñales, jugando, a cuidarse bajo el sol, a ponerse crema, a beber mucho agua, a tener cuidado al bañarse.

¿Pesados? ¿Siempre lo mismo?

Quizá, pero revisa si sigues los consejos preventivos que te recordamos. ¿Los sigues todos? ¿Te das cuenta? Siempre hay que insistir. Y recuerda: la mejor prevención, el sentido común.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española