

CONSEJERÍA DE SALUD

Las vacaciones + sanas



1. Lo mejor es prevenir...

El verano, época que se asocia con el descanso y la diversión, es cuando gran parte de la población inicia sus vacaciones. Se proyectan viajes, estancias en la playa, en el campo, en la montaña, en el camping, etc. con el objeto de cambiar de aires durante unos días, aunque también hay que pensar en aquellas personas que por distintas circunstancias no salen fuera de la ciudad y buscan en las piscinas la manera de mitigar el calor.

Es una época propicia para mantener o mejorar nuestro estado de salud mediante la práctica de deportes al aire libre, baños en el mar, disfrute de la naturaleza... y, también, para alejarse de lo cotidiano, lo que no impide que estas actividades, en sí mismas saludables, no estén exentas de riesgos. Por este motivo, es conveniente adoptar las medidas preventivas adecuadas para evitar posibles accidentes o complicaciones innecesarias.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarle a disfrutar del verano, mejorar su salud y prevenir los riesgos más frecuentes en esta época por las características que presenta, sol, calor, baños, desplazamientos, aire libre...



2. El Sol, las quemaduras, la insolación, la deshidratación y las elevadas temperaturas

Tomar el sol

Las exposiciones frecuentes y prolongadas al sol en la playa, en el campo o en las piscinas, pueden ser la causa de que nuestra piel sufra daños a corto, medio y/o largo plazo. Sus consecuencias pueden ir desde irritaciones, eritemas ... hasta quemaduras de diversa intensidad y el temido cáncer de piel.



Con el objeto de evitarlas, procure

- **Tomar el sol con moderación**, de manera progresiva, y hágalo siempre paseando, evitando las horas centrales del día.
- **Evitar las exposiciones prolongadas al sol** y utilice siempre algún tipo de protector solar adecuado a su piel y al tiempo de exposición.
- **Alternar los ratos de sol y los de sombra** y refrescarse con agua frecuentemente.
- **Beber agua a menudo** para prevenir la deshidratación.

¿Qué puede hacer si a pesar de estos consejos su piel se ha quemado?

- **Refresque** con compresas de agua fría las zonas quemadas.
- **Beba agua** o líquidos en abundancia (que no sean bebidas alcohólicas).
- **Acuda a su médico** si la zona quemada es muy extensa. La gravedad de la quemadura depende de la extensión de piel a la que afecte.

¿Qué no debe hacer?

- **Tocar la zona quemada** directamente con las manos.
- **Pinchar las ampollas** si las hubiera.

La deshidratación

Es una situación que se puede producir con mayor frecuencia durante el verano. Las personas más susceptibles de padecerla son los niños y los ancianos, motivo por el que conviene **ser especialmente cuidadoso con ellos**.

La deshidratación se produce cuando la salida de agua y sales de nuestro organismo es superior a la entrada. Los líquidos y sales se aportan a través de las bebidas y los alimentos, y se pierden con el sudor, la respiración, las heces, la orina, así como con determinados trastornos como son: **los vómitos, las diarreas, la fiebre y las insolaciones**.

El mejor antídoto de la deshidratación es el agua. **Bébalala con frecuencia**.



¿Qué hacer para evitarla?

- **Procure tomar** alimentos ricos en sales y agua como el gazpacho y las ensaladas.
- **Evite la exposición prolongada al sol** durante las horas centrales del día.
- **Si toma el sol**, hágalo debidamente protegido.
- **Procure no realizar ejercicio físico intenso** en ambientes calurosos.
- **Evite el excesivo abrigo de los niños**, procurando usar ropas que se puedan poner y quitar fácilmente.

Si percibe algún signo de deshidratación como

Decaimiento progresivo, sed, piel seca, ojos hundidos, dolor de cabeza, mareos ...

Actúe de la manera siguiente:

- **Suspenda** cualquier actividad que esté realizando.
- **Póngase** en un sitio fresco.
- **Beba** pequeñas cantidades de agua frecuentemente.
- **Aplique a la piel** compresas de agua fría.

¿Qué hacer cuando las temperaturas son muy elevadas?

Protéjase del calor

- Evite las salidas y las actividades en las horas de más calor (11-17h.) y más aún las actividades físicas: deporte, jardinería, bricolaje.
- Si debe salir, procure estar a la sombra. Lleve la cabeza protegida, vestidos ligeros (algodón) y amplios, de color claro. Lleve una botella de agua.
- Cierre las ventanas y cortinas en las fachadas expuestas al sol.
- Mantenga las ventanas cerradas mientras la temperatura exterior sea superior a la interior. Ábralas de noche, facilitando las corrientes de aire.

Manténgase fresco

- Permanezca en el interior de su domicilio en las habitaciones más frescas.
- Si no dispone de una habitación fresca, permanezca algunas horas en locales climatizados en la proximidad de su domicilio (grandes almacenes, supermercados, cines, museos).
- Durante el día, dúchese o báñese varias veces, para refrescar el cuerpo. También puede humidificar sus ropas.

Con la bebida y la comida

- Beba lo más posible, incluso sin sed, agua, zumos.
- No consuma bebidas alcohólicas.
- Coma según su costumbre, preferentemente frutas y legumbres, fraccionando las comidas.

Consulte a su médico o farmacéutico

- Sobre todo si usted toma medicamentos o si nota síntomas que no son habituales.

Pida la ayuda de un familiar o vecino si se nota mal por el calor.



¿Qué riesgo puede existir en caso de mucho calor?

La exposición a elevadas temperaturas supone una agresión a nuestro organismo. Se corre el peligro de deshidratación, el agravamiento de una enfermedad crónica o sufrir un golpe de calor.

Son síntomas de alarma:

- Calambres musculares en brazos, piernas, abdomen.
- Un agotamiento por calor, que puede manifestarse por aturdimiento, debilidad, insomnio habitual.

Es preciso dejar toda actividad durante varias horas, refrescarse y descansar en un lugar fresco, beber agua, zumo de fruta... nunca bebidas alcohólicas.

El golpe de calor:

Aparece cuando el organismo no puede controlar su temperatura que aumenta entonces rápidamente.

Se reconoce por:

- Piel caliente, roja y seca.
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Confusión, convulsiones y pérdida de conocimiento.
- Una agresividad inhabitual.

Los deportistas, trabajadores expuestos al calor, los bebés, las personas mayores, las personas discapacitadas o con una enfermedad crónica son particularmente sensibles a los golpes de calor.

Una persona víctima de un golpe de calor está en peligro, acuda o llame inmediatamente a los servicios sanitarios (061).

Mientras tanto, sitúe a la persona en un lugar fresco, dele de beber, aflójele la ropa, mójela con agua fría o póngale toallas húmedas y abaníquela.

3. El descanso en casa

Consiga un ambiente agradable

- **Cierre las ventanas** durante el día y renueve el aire ambiente de la vivienda durante las horas más frescas de la noche.
- **Elija el sistema de climatización** más adecuado a sus necesidades y características de su vivienda.
- **En situaciones de extremo calor**, reduzca las fuentes domésticas de calor: cocina, puntos de luz, electrodomésticos no imprescindibles...
- **Para evitar la sequedad del aire** ambiente en los domicilios fuertemente climatizados, disponga de recipientes con agua en las habitaciones.
- **Evite grandes diferencias de temperatura** entre el exterior e interior de la vivienda. Pueden aparecer efectos adversos para la salud y desarrollo de enfermedades respiratorias, especialmente en población más sensible.



Algunas medidas preventivas

- **El riesgo de legionelosis** relacionado con los sistemas de climatización está ligado principalmente a equipos de climatización de gran envergadura como torres de refrigeración, pero no a los equipos individuales.
- **En domicilios** cuya ocupación sea temporal es recomendable dejar correr durante unos minutos el agua de todos los grifos antes de su utilización.
- **Si tiene depósitos o aljibes**, vigile su limpieza y conservación.
- **Desmonte difusores de grifos** y alcachofas de duchas para su limpieza. Introdúzcalos en vinagre u otros productos antical.

La ciudad y el verano

- **En las ciudades** demasiado grandes y pobladas y, a su vez, alejadas del mar la temperatura es más elevada. Es el fenómeno que se conoce con el nombre de *Isla de Calor*.
- **Con temperaturas muy altas** y fuerte insolación se dificulta la dispersión de los contaminantes atmosféricos. En estas circunstancias y en aquellas grandes ciudades y con tráfico denso suelen presentarse niveles altos de ozono. Estos niveles pueden tener incidencia en la salud de población sensible: personas que tienen enfermedades pulmonares, niños y ancianos.



- **En días de elevadas temperaturas** evite el ejercicio físico y otras actividades al aire libre en aquellas horas de fuerte insolación y calor.

4. El baño

Que su baño sea seguro

Los ahogamientos y las lesiones de cuello y espalda, se producen en las playas, las piscinas, otros lugares de baño, etc. y son más frecuentes de lo que Vd. cree durante el periodo estival. Estos accidentes que constituyen un factor de alto riesgo, pueden ser muy graves y complicar y limitar seriamente su vida al ocasionar lesiones irreversibles (traumatismo de cuello y espalda). También pueden causar la muerte.

Consejos para prevenir los ahogamientos

En la playa

- **Procure seguir en todo momento** las indicaciones de los socorristas, y respetar las señales de peligrosidad del mar:
 - El banderín rojo indica *peligro*
 - El banderín amarillo indica *precaución*
 - El banderín verde indica *baño libre*

- **Cuando se bañe**, hágalo siempre en zonas donde “haga pie”.
- **Evite bañarse en zonas solitarias** o aisladas.
- **Siempre que nade**, no se aleje de la costa.
- **Procure no bañarse hasta después de dos horas** de ingerir comidas copiosas.
- **Ante cualquier tipo de malestar**, salga inmediatamente del agua.
- **Enseñe a sus hijos** a divertirse en el agua con juegos que no resulten peligrosos.
- **No gaste bromas de mal gusto** como las “ahogadillas”, empujones, etc.
- **Evite dejar solos a los niños** durante el baño aunque sepan nadar y **esté atento** a sus juegos.





En la piscina

- **Respete las instrucciones** del socorrista y lo expuesto en el Reglamento de Régimen Interno.
- **Si se tira de cabeza** al agua, hágalo con precaución.
- **Recuerde** que en todas las piscinas de uso colectivo hay un *Libro de Registro* de calidad del agua de baño del vaso de la piscina, y está a disposición de los usuarios que lo soliciten.

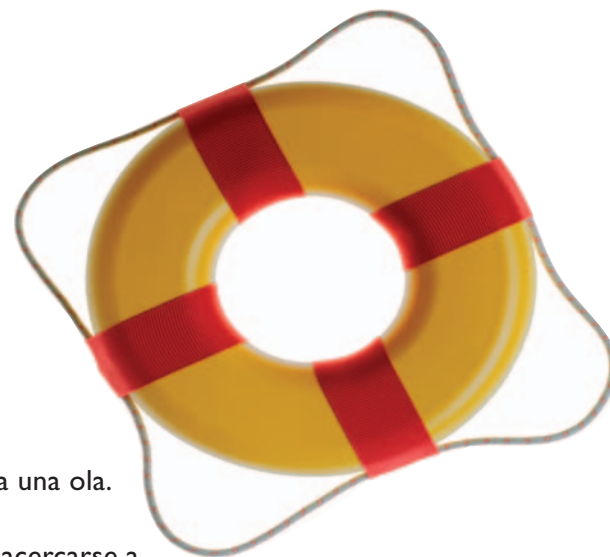
Si ocurren, ¿cómo actuar?

- **Saque a la persona** accidentada del agua.
- **Si está inconsciente** o no reacciona adecuadamente: pida ayuda, **llame al 061** o Centro de Salud más próximo, y avise a los socorristas de la playa o piscina si los hay.
- **Acueste al accidentado** sobre la espalda en una superficie plana y compruebe la respiración.
- **Si no respira**, ábrale la boca y elimine si lo hubiera cualquier objeto de su interior, levantándole a continuación cuidadosamente la barbilla.
- **Inicie la respiración “boca a boca”**: sople dos veces seguidas sobre la boca de la persona accidentada tapándole la nariz, y repita esta operación unas 15 veces por minuto.
- **Compruebe el pulso de la persona accidentada**, deslizado los dedos por los laterales del cuello.
- **Si no tiene pulso, aplique un masaje cardíaco**: coloque las manos entrelazadas sobre el centro del pecho del accidentado y comprímalo con fuerza hasta hundir el tórax unos 4 o 5 cm., aplicando estas presiones a un ritmo de 80 por minuto.
- **Compruebe de nuevo la respiración y el pulso cada dos minutos**. Si respira y tiene pulso coloque a la persona de costado, vigilándola constantemente. De no ser así, continúe con las medidas básicas de reanimación hasta que llegue la ayuda solicitada.
- **Si la persona accidentada vomita**, póngala rápidamente de costado y límpiela la boca.

En las lesiones de cuello y espalda

Síntomas

- **Aparición de dolor** en la parte posterior del cuello y/o en la espalda.
- **Pérdida y/o alteración de la sensibilidad** en las extremidades: hormigueos, calambres y sensación de acorchamiento.
- **Disminución o pérdida de la fuerza** en las extremidades.



¿Qué hacer para prevenirlas?

- **Compruebe siempre** la profundidad del agua antes de zambullirse.
- **Evite lanzarse** al agua de cabeza desde una altura sin verificar o contra una ola.
- **Aléjese de las embarcaciones** y de las zonas delimitadas para ellas.
- **Si conduce una embarcación**, extreme las medidas de precaución al acercarse a la orilla.
- **Siga siempre las normas de seguridad en trampolines, toboganes y otras atracciones o instalaciones acuáticas**, así como las indicaciones de los socorristas.

Si ocurren, ¿cómo debe actuar?

- **Saque a la persona accidentada** fuera del agua.
- **Trasládela siempre boca abajo** con especial cuidado de mantener rectos cuello y espalda.
- **Deposítela en una superficie** lo más **lisa y plana** que pueda, sin dejar de mantener rectos el cuello y la espalda.
- **Pida ayuda** a los socorristas si los hay. **Llame al 061** o al Centro de Salud más próximo.
- **No deje sola a la persona accidentada**, vigilando la posible pérdida de conocimiento.
- **Si aparecen vómitos**, incline ligeramente su cabeza hacia un lado para que pueda expulsarlos. De esta forma quedarán libres las vías respiratorias.
- **Manténgalo abrigado e inmovilizado** hasta que llegue la ayuda solicitada.

ANTE TODO: ACTÚE CON TRANQUILIDAD. NO PIERDA LA CALMA. ¡QUE UN MAL CHAPUZÓN NO LE CAMBIE LA VIDA!

5. Cuidado con los alimentos

Durante el verano, es cuando se debe extremar al máximo el cuidado de los alimentos con el objeto de evitar las intoxicaciones alimentarias, trastornos que se originan por consumir los alimentos en mal estado. La causa es la inadecuada producción, conservación y manipulación de los productos alimenticios, debido a las elevadas temperaturas

- **Si hace turismo rural**, no busque alimentos "caseros" o "artesanales" sin marcas, adquiéralos con garantías para su salud (etiquetados, con control sanitario, etc.).
- **NO rompa la cadena de frío** de los alimentos, especialmente en verano, ya que estamos poniendo en peligro nuestra salud.
- **Descongele los alimentos siempre dentro de la nevera y NO los recongele** una vez descongelados.
- **Organice la compra de alimentos**, adquiera los productos perecederos frescos o congelados en el último momento antes de llevarlos a casa, de esta manera sencilla no rompemos la cadena de frío con el riesgo que entraña.
- **Compruebe la fecha de caducidad** o de consumo preferente e instrucciones de conservación de los alimentos envasados antes de su consumo.
- **NO adquiera** alimentos perecederos en venta ambulante, especialmente huevos frescos. Está asumiendo un riesgo para su salud y la de su familia.
- **En caso de consumo de mayonesa casera** y salsas o cremas, elaboradas con huevo fresco, consúmalas inmediatamente y deseche los restos.
- **Mantenga un orden en su nevera** colocando los alimentos según las características y estado de los productos: alimentos cocinados y tapados siempre en la parte alta, los frescos en la parte media y frutas, verduras y hortalizas en la parte baja.
 - No cargar en exceso el frigorífico.
 - Eliminar los embalajes inútiles y protectores.
 - Evitar las aperturas frecuentes del frigorífico.
 - Mantener una higiene estricta, con la limpieza con agua jabonosa y un enjuague con agua con lejía o vinagre cada 15 días.
 - Observar el color y olor de los alimentos antes de prepararlos, cualquier cambio constituye una señal de alarma.
 - Limitar la exposición a temperatura ambiente de los productos sensibles, colocándolos inmediatamente en el frigorífico después de su uso.

- **Lave y desinfecte adecuadamente** con agua y unas gotas de lejía, APTA para desinfección de agua las frutas, verduras y hortalizas antes de su consumo.
- **Mantenga los productos químicos e insecticidas separados** y alejados de los alimentos. No usar NUNCA recipientes que han contenido alimentos o de uso alimentario para guardar productos químicos de limpieza y desinfección.
- **Cuando se preparen comidas** para su consumo en la playa o el campo se deberán elaborar con la mínima antelación posible y prestar especial atención a la organización en la nevera para su correcto transporte. Se colocarán en la parte más baja los alimentos que se consumirán al final de la comida y aquellos de consumo más rápido o uso frecuente, como líquidos y refrescos, en la parte alta de la nevera donde se colocan las placas generadoras de frío.
- **En las comidas de excursión**, al campo o playa, evite alimentos con huevos, salsas o cremas y lleve siempre agua envasada. Deseche los restos que hayan sobrado.
- **En los establecimientos de temporada** como chiringuitos, terrazas-bar, camping, etc. consuma productos que le ofrezcan garantía sanitaria y en su caso adecuadamente refrigerados y manipulados con útiles limpios.



Diarreas estivales. ¿cómo prevenirlas?

- **Conservando los alimentos en el frigorífico**, incluso los que ya están cocinados.
- **Procure** que el tiempo que transcurre entre la preparación y consumo de los alimentos sea el menor posible, especialmente aquellos que contengan huevo: mayonesa, tortillas, pastelería, etc.

¿Qué hacer cuando se originan?

- **No tomar alimentos sólidos** durante un periodo comprendido entre 4 y 8 horas.
- **Es importante beber** pequeñas cantidades de líquidos (agua, suero oral, té o agua de té, no azucarado)
- **Cuando se encuentre mejor** empiece a tomar alimentos sólidos: arroz hervido, pescado cocido, yogures, leche mezclada con agua, pulpa de manzana rallada ...
- **Si no nota mejoría** a lo largo del día, acuda al médico.

Adaptar la alimentación a las altas temperaturas:

Todas las personas dependientes, mayores, lactantes, niños menores de tres años, están particularmente expuestas a los riesgos de la deshidratación y del golpe de calor cuando la temperatura es elevada.

Además de las recomendaciones generales que permiten reducir los riesgos de la deshidratación se proponen unos consejos de consumo alimentario para combatir la pérdida de líquidos:

Es preciso beber líquidos de manera suficiente, pero evitando el exceso.

Consejos para personas mayores:

- Beber como mínimo el equivalente a ocho vasos de líquidos al día (800 ml), lo ideal sería un consumo regular de trece o catorce vasos, anticipándose a la sensación de sed, incluso con problemas de incontinencia.
- Para diversificar el aporte de líquidos tomar infusiones, gazpachos o sopas frías, compotas de fruta, sorbetes mejor que helados, zumos de fruta, frutas ricas en agua, yogures.
- No es aconsejable beber o comer alimentos muy fríos, pues la sensación de sed se atenúa más rápido cuando se consumen alimentos helados.
- En todos los casos, si la persona come poco o menos que de costumbre, la disminución de aportes hídricos de origen alimentario debe compensarse con una hidratación superior.
- El aumento de la temperatura corporal debe acompañarse de un aumento de la hidratación; por ejemplo, se deben consumir 0,5 litros de agua suplementarios por día si la temperatura pasa de 37 a 38°C.

Consejos para niños:

- Ofrecerles beber frecuentemente, en todas las horas del día, dándoles agua fresca, en biberón o vaso según su edad, sin esperar que manifieste sed.
- Por la noche ofrecerle agua fresca cuando se despierte.
- Priorizar los frutos frescos o en compota y legumbres verdes para las comidas.
- Ofrecerles yogures cuando ya puedan tomar otra dieta y no exista contraindicación para el niño (intolerancia a la lactosa), que impida comer productos lácteos.

6. Los desplazamientos durante las vacaciones

Las épocas de mayor riesgo para los accidentes de tráfico son los periodos de vacaciones y el verano a causa de los desplazamientos masivos. Los accidentes de tráfico son una de las principales causas de invalidez y, por lo tanto, un grave problema para la salud, pudiendo en muchas ocasiones causar la muerte, pero se pueden prevenir y evitar. La mayoría de estos accidentes se originan por imprudencias o porque no se respetan las normas de tráfico y de seguridad vial.

Sea prudente, evite los riesgos innecesarios. Disfrute de sus vacaciones.

Factores que causan los accidentes de tráfico

- **Incumplimiento de las normas** de tráfico y de seguridad vial:
 - Hábitos incorrectos: no usar el cinturón y el casco reglamentario en el caso de motoristas y conductores de ciclomotores.
 - No advertir la presencia en carretera de ciclistas y ciclomotores.
- **Poca experiencia** del conductor.
- **El cansancio** y la fatiga del que conduce.
- **Consumo** de alcohol y drogas por parte del conductor.
- **No revisar el estado del coche** antes de emprender un viaje.

Consejos para evitar los accidentes de tráfico

Si Vd. es el conductor de un vehículo

- **Antes de iniciar un viaje**, compruebe siempre el buen estado de su coche.
- **Preste mucha atención** a toda la señalización y respete los límites de velocidad.
- **Sea muy prudente**: advierta con antelación las maniobras que vaya a realizar.
- **En autopista y autovía**, circule siempre por la derecha.
- **Mantenga la distancia** de seguridad.
- **Evite el exceso** de equipaje.
- **En viajes largos**, deténgase cada 3 horas, salga del coche, estire las piernas y respire aire puro.
- **Procure evitar** las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas.
- **No es aconsejable fumar** con las ventanillas del coche cerradas.

- **No conduzca con auriculares** conectados a reproductores de sonido.
- **No use teléfonos móviles** mientras conduce.
- **Evite el salir de viaje los días y las horas** que la Dirección General de Tráfico prevé como de máxima afluencia.

Si Vd. es el conductor de una moto o de un ciclomotor

- **Utilice el casco reglamentario.** Su uso es por seguridad y no para evitar la multa.
- **Advierta con antelación** las maniobras que vaya a realizar.
- **No haga “eses”** entre los vehículos.
- **No circule** por las aceras.
- **Respete las señales de tráfico** y los límites de velocidad.

Consejos para los ciclistas

- **Procure llevar la ropa adecuada y que sea visible** o reflectante tanto de día como de noche.
- **En carretera circule por el arcén** o carril bici si existe. Si no, hágalo lo más cerca posible del borde derecho de la calzada.
- **No suelte las manos** del manillar.
- **No se agarre** a otros vehículos.
- **No haga “eses”** entre los coches.
- **No circule** por las aceras.



Si es el peatón

- **Respete las señales de tráfico**, enseñe a los niños su significado y a respetarlas.
- **Dé la mano a los niños** para cruzar la calle.
- **En carreteras o en calles sin acera** camine en sentido contrario al de la circulación para ver mejor y evitar atropellos.
- **No utilice la calzada** para caminar o pasear.
- **Cuando cruce una calle o carretera**, hágalo deprisa y por los lugares apropiados.
- **No cruce delante del autobús**, o de cualquier otro vehículo y enseñe a los niños a hacer lo mismo.

Si es pasajero

Adultos:

- **Es obligatorio utilizar los cinturones de seguridad** tanto en la parte delantera como trasera del vehículo en el que viaje.
- **Cuando baje del vehículo**, hágalo siempre por las puertas más cercanas a la acera.
- **Procure no sacar la cabeza** u otras partes del cuerpo por las ventanillas del coche.



Niños:

Deberán ir siempre bien sujetos cuando viajen en automóvil.

- **Nunca lleve a un niño en brazos en la parte delantera del automóvil.**
 - **Hasta 1 año** de edad, irán en su silla especial para automóvil en el asiento delantero en sentido contrario al de la marcha (excepto en coches con “air bag” de acompañante).
 - **Hasta los 4 ó 5 años**, el niño se sentará en su silla especial en el asiento trasero con fijación adecuada.
 - **A partir de los 5 años**, irán siempre sentados en el asiento trasero con el cinturón de seguridad abrochado sobre un cojín especial para elevarle y, así evitar que el cinturón le roce el cuello.
- **Utilice materiales (sillas, cojines) homologados** y siga cuidadosamente las instrucciones de uso e instalación que recomienda el fabricante.
- **Utilice siempre el seguro** para niños en las puertas traseras de los coches.
- **Procure evitar** que el niño saque por las ventanillas los brazos u otra parte del cuerpo.
- **No deje nunca a un niño** dentro de un coche con las llaves puestas.
- **Enséñeles a bajar** del vehículo siempre por las puertas más cercanas a la acera.

7. Si veranea en el campo o en la playa

El campo es de todos y hay que cuidarlo. Colabore evitando arrojar latas, vidrios, papeles, desperdicios, etc. y utilizando las papeleras o contenedores. Cuando recoja desperdicios, no olvide guardarlos en papel o bolsas de plástico, que bien cerradas, depositará en los contenedores de basuras. De esta manera, evitará que se produzcan malos olores y que acudan los insectos.

Recuerde que su contribución es muy importante.

- **Recuerde** que solo se puede acampar en lugares autorizados.
- **Inspeccione siempre** la tienda de campaña antes de acostarse.
- **Los “camping-gas”, “lumo-gas” y barbacoas** son la causa de un buen número de accidentes. Evite tenerlos dentro de la tienda de campaña y **procure mantener a los niños alejados de ellos.**
- **Si hace fogatas, apáguelas** hasta su total extinción.
- **Recuerde no dejar al alcance de los niños** pastillas de encender fuego (son muy tóxicas), cuchillos, tijeras, medicamentos, etc.
- **Evite permanecer** dentro de la tienda a pleno sol, especialmente los niños y bebés.
- **Si desea bañarse**, evite las zonas que entrañen algún peligro.
- **Trate de no molestar a los avisperos** ni a las colmenas. **Puede ser muy peligroso.**
- **Utilice los contenedores** para depositar los residuos.



De todos depende que la playa esté limpia. Cuidela y procure no ensuciarla dejando desperdicios como latas, vidrios, colillas o papeles, que pueden ocasionar accidentes de diversa consideración y, además, contaminan el medio ambiente. No olvide recoger y guardar los desperdicios envueltos en papel o bolsas de plástico, debidamente cerrados, y utilice las papeleras o contenedores. Es la mejor manera de evitar los malos olores y que acudan los insectos.

Consejos

- **Antes de bañarse**, utilice los servicios higiénicos y acostumbre a los niños a hacer los mismo.
- **No lleve animales domésticos a la playa.** Pueden suponer un riesgo sanitario.
- **Atienda siempre las indicaciones de los socorristas** y respete las señalizaciones.
- **Cuando entre en el agua hágalo poco a poco**, sobre todo si ha tomado el sol.
- **Es responsabilidad de todos mantener la playa limpia.** Utilice las papeleras para depositar residuos: botellas, colillas de tabaco, pañales, etc. Sobre todo no tire objetos peligrosos a la arena.
- **No se bañe en zonas prohibidas.** Si detecta algún tipo de contaminación, denúncielo ante el Ayuntamiento correspondiente.
- **Vigile el baño de los niños**, especialmente en playas rocosas, zonas de mayor oleaje y/o con resaca.
- **Utilice la toalla personal** o una esterilla para descansar sobre la arena.



Precauciones en el uso de agua para el consumo

- **Solicite información en el Ayuntamiento** o a la administración sanitaria sobre la calidad del agua de consumo del municipio.
- **Lave siempre las frutas, verduras y hortalizas** con agua apta para el consumo (agua potable).
- **Antes de consumir agua de una fuente pública** asegúrese de su calidad, especificada en el rótulo correspondiente. En caso de duda absténgase.
- **No arroje basuras** en los puntos de suministro de agua.

Para disfrutar plenamente de la naturaleza es bueno conocer cuáles son las medidas básicas de prevención y protección ante posibles incidentes desagradables con la fauna propia del lugar, sobre todo tratándose de insectos u otros pequeños animales que pueden picar o morder.



- Proteger la comida con envoltorios o envases adecuados. Puede atraer a insectos como avispas, abejas, moscas, etc. y contaminarse con pelos urticantes de orugas.
- Secarse y cubrirse después del baño con una camiseta para evitar posibles picaduras de avispas y tábanos.
- Instalar el picnic o la zona de acampada lejos de colmenas, avisperos y nunca bajo o cerca de pinos con bolsas de procesionaria. Por supuesto, si aparecen abejas y avispas no hostigarlas.
- Tener cuidado al levantar piedras o manipular otros objetos, sobre todo con oquedades. Bajo ellos pueden refugiarse escorpiones, escolopendras, arañas venenosas o esconderse un avispero.
- Si descubrimos garrapatas en el lugar donde pasamos el día o por donde transitamos, es mejor abandonar la zona y revisarse bien el cuerpo por si tenemos alguna y examinar especialmente a nuestro perro. Las zonas donde pasta o ha pastado ganado son proclives a este problema.
- Abstenerse de manipular animales que no se conocen bien y de hostigar a serpientes, mensaje que debe transmitirse adecuadamente a los niños.
- Mantener cerrada la tienda de campaña durante el día cuando no se utilice y durante la noche. Si el calzado se ha dejado fuera, es conveniente revisarlo antes de calzarlo.
- Los repelentes contra mosquitos no son necesarios a no ser que estemos en una zona donde abunden y en las horas crepusculares o durante la noche. En casa instale mosquiteras en los accesos o protéjase con telas mosquiteras durante el sueño.



Igualmente en la playa nos podemos encontrar con los mismos problemas que en el campo, pero algunos animales marinos también pueden producir algunas lesiones que conviene prevenir y conocer para actuar.

- Las más frecuentes son las urticarias, producidas por medusas y anémonas, por lo que hay que evitar que rocen la piel, especialmente en niños y en zonas de piel fina, o llevarse las manos a boca, nariz u ojos después de tocar una de ellas.
- Durante el baño es posible sufrir la picadura, al pisarlos, de un erizo de mar o de un pez araña. En lugares donde sean fáciles de encontrar se puede evitar calzando zapatillas de goma.
- Más raros son los accidentes con peces con espinas venenosas que pueden sufrir las personas que practiquen pesca submarina o con caña. Al igual que con otros animales, extremar los cuidados al manejarlos o no tocarlos si no se conocen.



Si a pesar de haber sido precavido ocurre el accidente, lo cual muchas veces es inevitable, no hay que perder la calma y sobreestimar el daño. La mayoría de estas lesiones no son graves. Unas cuantas normas básicas son suficientes:

- Ante la mayoría de las picaduras y mordeduras o lesiones lacerantes, la primera acción debe ser la limpieza y desinfección. Agua abundante (salada para los casos de medusas o peces marinos), jabón si es necesario, y un antiséptico, preferentemente no coloreado, suelen bastar.
- ¡Atención! En determinados casos debe realizarse antes la extracción del aguijón, si le ha picado una abeja; o de las espinas o aguijones venenosos en el caso de peces marinos; y si se trata de una garrapata hay que extraerla completamente con el procedimiento adecuado.
- La aplicación de productos clásicos, como el alcohol y amoniaco diluido, o caseros, como la saliva o el barro, puede que tengan alguna propiedad desinfectante o antihistamínica, pero sus efectos no son oportunos en todos los casos y, a veces, puede provocar más perjuicio que beneficio, por lo que no se deben aplicar.
- La aplicación sobre la herida de antihistamínicos puede evitar la inflamación local, pero hay que cubrirla posteriormente, pues pueden causar fotosensibilidad en la piel. También se pueden tomar antihistamínicos por vía oral.
- Si la herida es dolorosa, un analgésico ayudará a calmarlo, pero cuando existe hemorragia no tomar aspirina u otros medicamentos que contengan ácido acetil salicílico, ya que tienen propiedades anticoagulantes.
- El hielo es útil para mitigar el dolor y bajar la inflamación en casi todos los casos, pero es contraproducente cuando se trata de mordeduras de víbora.
- Las personas con antecedentes de reacciones alérgicas graves a picaduras de abejas u otros insectos deberán llevar antihistamínicos y corticoides de acción rápida recetados por su médico e informar a sus acompañantes de su condición de alérgico.
- Absténgase de hacer cortes ni torniquetes si no es un experto.
- Si las medidas que puede adoptar no son suficientes, acuda inmediatamente al médico. Tenga en cuenta que muchas heridas necesitarán de la vacuna antitetánica.

8. Automedicación y botiquín de urgencia

- **Tenga en el botiquín solo** los medicamentos indispensables, desechando los que le sobren después de haber seguido un tratamiento.
- **Evite automedicarse.** Recuerde que cualquier medicamento tomado de manera continuada puede ser muy perjudicial para su salud, salvo que esté indicado por su médico.
- **Revise siempre las fechas de caducidad** de los medicamentos y tire a la basura aquellos que hayan prescrito.
- **Mantenga siempre los medicamentos fuera del alcance de los niños.**

Contenido básico del botiquín de urgencia

- Bolsa de goma para agua caliente o hielo.
- Vendas de diferentes tamaños.
- Gasas estériles.
- Gasas vaselinizadas.
- Esparadrapo.
- Tiritas.
- Tijeras y pinzas.
- Termómetro.
- Jabón líquido neutro.
- Desinfectante yodado.
- Guantes desechables.
- Amoniaco de farmacia.
- Antitérmico analgésico (paracetamol y ácido acetil-salicílico).



Conservación de medicamentos

Para aquellos medicamentos que precisan condiciones específicas de conservación:

- Medicamentos que se deben conservar entre +2 y +8°C: la conservación se efectúa generalmente en frigoríficos o en cámaras. El calor no tendrá efectos sobre su estabilidad, si las condiciones de conservación se respetan y el medicamento se extrae del frigorífico algunos minutos antes de su utilización. En caso de calor elevado, se recomienda usarlos con rapidez una vez fuera del frigorífico.

Casos particulares:

- Algunas presentaciones farmacéuticas (supositorios, óvulos, cremas...)son bastante sensibles a las subidas de temperatura. En estos casos, no es el principio activo el sensible al calor, sino la forma farmacéutica. Resulta relativamente fácil valorar el estado del medicamento tras la exposición al calor, pues al abrirlo su aspecto nos indicará su validez. Todo producto cuya apariencia exterior esté modificada, no deberá ser consumido.
- En el caso de tener que transportar sus medicamentos, deben aplicar las mismas normas de conservación; así los medicamentos a conservar entre +2 y +8°C, deben ser transportados en condiciones que respeten la cadena de frío (recipiente isotérmico refrigerado), pero sin provocar la congelación del producto.
- Los que deban ser mantenidos a temperatura inferior a 25 ó 30°C, incluso los que puedan conservarse a temperatura ambiente, no deben estar expuestos mucho tiempo a temperaturas elevadas que pueden existir en los habitáculos de los vehículos expuestos al sol. Es aconsejable, como medida de prudencia, transportarlos en un recipiente isotérmico no refrigerado.



Las vacaciones más sanas

9. Teléfonos de interés

Emergencias Sanitarias:

(para casos de extrema gravedad) 061

Intoxicaciones:

Instituto Nacional de toxicología 915 620 420

Policía Nacional 091

Policía Municipal 092

Bomberos (Emergencias) 080

Protección Civil:

- Almería 950 237 755
- Cádiz 956 263 705
- Córdoba 957 238 700
- Granada 958 278 650
- Huelva 959 243 100
- Jaén 953 220 650
- Málaga 952 213 680
- Sevilla 954 234 040

Estado de las playas 900 509 292

Tráfico:

Centro de Control y Gestión de:

- Cádiz,
- Córdoba,
- Huelva y
- Sevilla 954 239 383



Centro de Control y Gestión de:

- Almería,
- Granada,
- Jaén y
- Málaga 952 310 611

Jefatura Nacional de Tráfico ... 900 123 505

Ayuda en carretera 902 232 423

Incendios Forestales

(Plan INFOCA) 900 100 995

Su Centro de Salud

Su Hospital

Otros

.....

.....



Las vacaciones + sanas



Diseño: Miguel Castillon Imprime: Coisa Gráfica, S.L.



JUNTA DE ANDALUCIA