

Contenido:

- Claves para prevenir las bajadas de tensión.
- Este mes se conmemora....
- Las enfermedades más comunes del verano.
- Cuidado con las quemaduras solares.
- En verano: ¿proteges tus ojos?

Fuente consultada:



CLAVES PARA PREVENIR LAS BAJADAS DE TENSIÓN

- 1. No permanezcas mucho tiempo de pie.** En caso de que sea inevitable, puedes realizar contracciones musculares repetidas de miembros inferiores o abdomen. También puedes usar medias de compresión. Evita también levantarte del sillón o de la cama de forma rápida.
- 2. Evita los lugares calurosos o concurridos.** Intenta también huir de las aglomeraciones.
- 3. Come cinco o seis veces al día de manera moderada.** Así controlarás mejor las bajadas de glucosa. Intenta incluir en las comidas principales hidratos de carbono de absorción lenta como cereales y harinas integrales.
- 4. Toma un poco de sal en las comidas.** A no ser que sufras hipertensión o tu médico te lo desaconseje.
- 5. En épocas de calor, bebe líquido en abundancia.** Con el fin de evitar la deshidratación, uno de los motivos de una bajada de tensión. Los expertos recomiendan tomar entre dos litros y dos litros medio al día. Pueden ser recomendables las bebidas isotónicas que aportan sales minerales.
- 6. Intenta evitar el alcohol.** Este induce alteraciones en el ritmo cardíaco y la tensión arterial.
- 7. Mejor, ropa holgada.** No uses prendas o complementos que aprieten y dificulten la circulación de la sangre.
- 8. No practiques esfuerzos demasiado intensos.** Si has padecido lipotimias después de realizar deporte, intenta no llevar a cabo actividades de gran exigencia física.
- 9. Aprende a gestionar situaciones de estrés emocional.** Miedo, angustia, dolor intenso...etc.
- 10. Consulta a tu médico.** Tras un primer episodio de bajada de tensión o si se repite con regularidad, es recomendable que tu médico investigue la causa con el fin evitar nuevos bajones o desmayos.

ESTE MES SE CONMEMORA...

- 2 de junio** - Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos
- 6 de junio** - Día Mundial de los Pacientes Trasplantados
- 8 de junio** - Día Internacional de los Tumores Cerebrales
- 11 de junio** - Día Mundial del Cáncer de Próstata
- 13 de junio** - Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel
- 13 de junio** - Día Internacional de Sensibilización sobre el Albinismo
- 14 de junio** - Día Mundial del Donante de Sangre
- 15 de junio** - Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez
- 20 de junio** - Día Mundial de la Distrofia Muscular FacioEscapuloHumeral
- 21 de junio** - Día Mundial de la Lucha contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)
- 27 de junio** - Día Internacional de las Personas Sordociegas
- 29 de junio** - Día Europeo de la Esclerodermia

LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES DEL VERANO

Las elevadas temperaturas, el contacto continuo con el agua y la humedad, los cambios de hábitos... son muchos los motivos por los que en verano somos más propicios a coger una serie de enfermedades. A continuación, te contamos cuáles son las enfermedades más habituales del verano y qué hacer en caso de tenerlas.

DESHIDRATACIÓN:

El calor y la exposición solar hacen que perdamos mucha agua corporal, no solo debido al sudor, sino también con la micción o las heces. Las personas mayores y los niños son los principales grupos de riesgo.

Para prevenir y solucionar la deshidratación es fundamental restituir los líquidos perdidos con agua o bebidas isotónicas de manera continuada, aunque no tengamos sed.

HONGOS:

El verano es una estación propicia para que caminemos descalzos sobre un suelo mojado de las piscinas, duchas o baños públicos, propiciando coger una infección por otras personas que ya la tienen. Para prevenirlos es mejor ponerse unas chanclas para andar por lugares donde los hongos son frecuentes. También es recomendable secarnos bien tras cada baño.

QUEMADURAS SOLARES:

Tomar el sol sin protección puede provocar que nos quememos. Si esto pasa se enrojece la piel y, en grados más graves, hasta pueden producirse ampollas y ulceraciones.

En el artículo de la siguiente página, te ampliamos este tema.

INTOXICACIONES ALIMENTARIAS:

Se producen al comer alimentos que se han puesto en mal estado debido al calor. Estas, pueden causar diarreas, náuseas, vómitos... En ese caso hay que estar en reposo, tomar comidas suaves y acudir al médico.

Para prevenirlo es imprescindible que los alimentos estén en buenas condiciones y necesitamos lavarnos bien las manos antes y después de manejar los alimentos. También debemos guardar los alimentos a buen recaudo para que los insectos o animales de compañía, que son focos de gérmenes, no puedan acceder a ellos.

OTITIS:

Se produce cuando, después del baño en la piscina o en el mar, nos queda agua en el oído. Si el agua está contaminada por bacterias nos puede provocar una infección en el oído.

Para prevenir la aparición de esta infección, debemos no sumergirnos en el agua de manera continua o utilizar tapones para los oídos. Además, después del baño conviene limpiarnos los oídos y secarnos bien.

CISTITIS:

En esta época del año, las cistitis son especialmente frecuentes, y más en las mujeres. La principal causa es estar mucho rato con el bañador mojado y las frías temperaturas del agua.

Para prevenirla, lo mejor es secarnos bien para intentar no estar mojados o cambiar de bañador para evitar así que la humedad afecte al sistema urinario.

ALERGIAS Y PICADURAS:

En verano hay más insectos, abejas, avispa, chinche... y es más probable que suframos sus picaduras que pueden provocarnos inflamaciones e incluso vómitos, mareos o fiebre.

La prevenirlas, debemos usar repelentes de insectos cuando estamos fuera de casa y algún dispositivo repelente en el hogar para que los insectos no entren.



CUIDADO CON LAS QUEMADURAS SOLARES

Fuente consultada:



Una quemadura solar es el enrojecimiento de la piel que ocurre después de haber estado sobreexpuesto al sol o a otra luz ultravioleta, cuyos primeros signos pueden no aparecer en las primeras horas, y suelen incluir:

- ◇ Piel roja y sensible que está caliente al tacto.
- ◇ Ampollas que aparecen de horas a días después.
- ◇ Reacciones graves (a veces llamadas alergia solar), incluyendo fiebre, escalofríos, náuseas o erupción cutánea.
- ◇ Peladura de la piel en áreas quemadas por el sol varios días después de la quemadura solar.

Los síntomas de la quemadura solar normalmente son temporales. Sin embargo, el daño a las células de la piel con frecuencia es permanente, lo cual puede tener efectos serios a largo plazo. Estos incluyen cáncer de piel y envejecimiento prematuro de la piel. Cuando la piel empieza a ponerse dolorosa y roja, el daño está hecho.

FACTORES QUE HACEN MÁS PROBABLE LA QUEMADURA SOLAR:

- Los bebés y niños son muy sensibles a los efectos quemantes del sol.
- Las personas de piel clara tienen mayor probabilidad de sufrir una quemadura solar. Pero incluso la piel oscura y negra se puede quemar y debe protegerse.
- Los rayos del sol son más fuertes de 10.00 a 16.00 horas. Además, el reflejo del agua, la arena o la nieve puede intensificar los rayos solares que causan quemaduras.
- Las lámparas de sol pueden causar una quemadura solar grave.
- Algunos medicamentos también pueden hacer que se sea más susceptible a las quemaduras solares, o algunas afecciones (como el lupus).

LAS MANERAS DE PREVENIR LAS QUEMADURAS SOLARES INCLUYEN:

- Utilice un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior.
- Aplique una cantidad abundante de protector solar para cubrir por completo la piel expuesta. Aplíquelo nuevamente cada 2 horas o con la frecuencia que indique la etiqueta; y nuevamente después de nadar o sudar.
- Utilice un protector labial que proteja del sol, así como unas gafas de sol adecuadas.
- Utilice sombrero de ala ancha y ropa de colores claros.
- Aléjese del sol durante las horas en las que los rayos solares son más intensos

CUIDADOS EN EL HOGAR SI SUFRE UNA QUEMADURA SOLAR:

- Tome un baño o una ducha fría o coloque trapos frescos y húmedos sobre la quemadura.
- NO utilice productos que contengan benzocaína o lidocaína. Estos pueden causar alergias en algunas personas y empeorar la quemadura.
- Si se presentan ampollas, los vendajes secos pueden ayudar a prevenir la infección.
- Si la piel no presenta ampollas, se puede aplicar una crema para aliviar la molestia. NO use mantequilla, vaselina, ni otros productos a base de aceite. Estos pueden bloquear los poros de manera que el calor y el sudor no pueden escapar, lo cual puede provocar una infección. NO toque ni arranque la capa superior de las ampollas.
- Las cremas con vitamina C y E pueden ayudar a reducir el daño a las células de la piel.
- Se debe usar ropa holgada y de algodón.
- Beba mucha agua.



CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO

Contacte con su médico si presenta fiebre, si hay signos de shock, insolación, deshidratación u otras reacciones serias (desmayo o mareo, pulso rápido o respiración acelerada, ded extrema, ausencia de gasto urinario u ojos hundidos, etc.)

Fuente consultada:

IMC Instituto de
microcirugía
ocular
GRUPO MIRANZA

EN VERANO: ¿PROTEGES TUS OJOS?

El verano es la época de mayor radiación solar. Esto significa que los rayos ultravioleta (UV) tienen un índice especialmente elevado en esta estación, lo que se traduce en una mayor capacidad de producir lesiones en las áreas sensibles del cuerpo. Estos son los principales problemas que puede causar la exposición a los rayos UV en los ojos:

- **Queratitis actínica:** aparece tras una exposición prolongada de los ojos al sol sin la protección adecuada, siendo sus principales síntomas el dolor, fotofobia (intolerancia anormal a la luz), lagrimeo y ojo rojo.
- **Degeneraciones conjuntivales:** la más extendida es el pterigion, un crecimiento anormal de la conjuntiva sobre la córnea que se produce sobre todo por exposición solar y sequedad y que, en consecuencia, aparece más frecuentemente en personas que desarrollan actividades al aire libre. Se presenta como una zona elevada blanquecina en el borde interno y/o externo de la córnea.
- **Otras afecciones:** aunque aparecen con menor frecuencia que la queratitis o las degeneraciones conjuntivales, los rayos UV pueden producir también afecciones de la retina o incluso acelerar el proceso de cataratas. La medida preventiva en esta y cualesquiera otras afecciones provocadas o agravadas por la acción de la radiación solar es la utilización de gafas de sol homologadas con los filtros correspondientes.

CUIDADO CON EL CLORO DE LAS PISCINAS:

El cloro es un agente imprescindible para mantener la salubridad de las piscinas, gracias a su acción desinfectante. Sin embargo, un exceso de cloro puede resultar perjudicial para los ojos, e incluso aun cuando la proporción de cloro sea la adecuada, en algunas personas este elemento puede producir irritación ocular, que normalmente no se manifiesta de forma inmediata, sino tras media hora de baño.

Otro riesgo de las piscinas es la proliferación de la bacteria *Acanthamoeba*, un organismo celular que afecta a los portadores de lentes de contacto y que produce queratitis. Finalmente, el exceso de cloro o el baño en aguas insuficientemente tratadas multiplica el riesgo de contraer conjuntivitis.

La principal medida preventiva consiste en evitar el contacto directo del ojo con el agua usando gafas de natación o de buceo que aislen el ojo herméticamente. Si se sospecha conjuntivitis (enrojecimiento, picor, sensación de cuerpo extraño, hinchazón de los párpados, lagrimeo y secreciones, entre otros síntomas), lo mejor es acudir al oftalmólogo, quien determinará el origen de la enfermedad y establecerá el tratamiento adecuado. Recordemos que la conjuntivitis es muy contagiosa, por lo que hay que tomar precauciones para evitar transmitirla.

Otras recomendaciones que conviene seguir para evitar las infecciones oculares en las piscinas son las siguientes:

- ⇒ No compartir toallas ni cualquier otro tipo de ropa u objeto que pueda estar en contacto con los ojos.
- ⇒ Evitar tocarse los ojos con las manos.
- ⇒ Evitar el baño en zonas sin señalización o sin acondicionar.
- ⇒ Es conveniente no utilizar maquillaje en la zona de baño.



AIRE ACONDICIONADO: PELIGRO DE SEQUEDAD EN LOS OJOS.

Cuando el termómetro sube insistentemente, es inevitable que la mayoría de los lugares cerrados tengan el aire acondicionado encendido, muchas veces programados con temperaturas más bajas de lo estrictamente necesario. Es preciso ser cauteloso con el aire acondicionado, ya que reseca los ojos más aún que la calefacción. Dentro de los aviones, por ejemplo, el ambiente es más seco que en el desierto.

Por otra parte, el verano es también época de alergias oculares, sobre todo las causadas por el polen de la hierba, cuyos síntomas son bastante similares a los que produce el ojo seco.