



Llega el verano y puede ser una buena oportunidad para cuidar tu cuerpo y tu mente

- Realiza actividad física evitando las horas de más calor
- Consume más fruta y verdura
- Reduce los alimentos ricos en grasa
- Evita el consumo de alcohol, cafeína y bebidas azucaradas
- Puede ser un buen momento para dejar de fumar
- ¡Disfruta de tu tiempo libre!
- Y sigue estos consejos...



www.sanidad.gob.es

Disfruta del
verano
salud con

2023



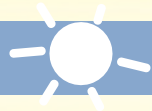
Combatir el calor está en tus manos

Disfruta del
verano
con
salud
2023



- Bebe abundantes líquidos aun que no tengas sed.
- Evita las bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- Reduce las actividades físicas intensas al aire libre durante las horas más calurosas.

Protégete del sol



- Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco.
- Cuida tu piel con protectores solares adecuados y usa gafas de sol.
- Evita la exposición al sol en las horas centrales del día.



Disfruta del agua y evita los riesgos

- Báñate en zonas habilitadas para el baño y vigiladas por socorristas.
- Tirarse de cabeza si desconoces el fondo y la profundidad del agua, puede provocar serias lesiones.
- Bañarse de noche o después de haber bebido alcohol es muy arriesgado.



Usa agua y alimentos seguros



- Utiliza agua potable para beber y para lavar todas las frutas y verduras.
- Lávate las manos antes de preparar alimentos.
- Mantén los alimentos cocinados y perecederos en el frigorífico.



La Salud también viaja

- Lleva contigo tu medicación habitual.
- Si tienes previsto realizar viajes internacionales consulta, al menos, un mes y medio antes con un Centro de Vacunación. Si a la vuelta tienes cualquier síntoma de enfermedad consulta a tu profesional sanitario.



Los medicamentos en verano

- Mantén los medicamentos alejados del sol.
- Algunos fármacos pueden ocasionar fotosensibilidad y quemaduras con la exposición al sol. Lee el prospecto y evita la exposición solar si los estás tomando.



Algunas personas requieren mayor atención



- Los menores necesitan beber mucho líquido, no exponerse directamente al sol y ser vigilados en zonas de baño.
- Las personas mayores son especialmente sensibles al calor y precisan mayor seguimiento.
- Las personas con enfermedades crónicas deben protegerse del calor y seguir con su medicación habitual.

