

Si vols gaudir de l'estiu...

... Evita l'exposició al sol durant les hores del migdia (12-16 hores), que és quan la incidència dels rajos UV és major. Exposa't al sol de forma progressiva, evitant totalment les cremades solars. No realitzes exposicions prolongades i procura no quedar-te adormit al sol.

... Guarda els aliments de seguida en la nevera, una vegada els hages preparat. Si acabes de traure l'aliment del foc, passa'l a un recipient fred i guarda-ho immediatament en el frigorífic. No oblidis que els gèrmens es reproduïxen millor entre els 5° i els 65°.

Evita els cops de calor romanent en les zones més fresques de la casa, busca llocs públics amb refrigeració per a passar alguna estona del dia i pren abundant aigua i suc natural. Evita els menjars pesats i l'alcohol i porta roba fresca (de cotó, poc ajustada i de colors clars).

... Si viatges a l'estranger, acudix al teu metge de capçalera. Ell t'informarà sobre aspectos generals i, en el cas que patisques alguna malaltia que requereisca tractament específic, et receptarà la medicació en quantitat suficient per a cobrir el període de vacances.

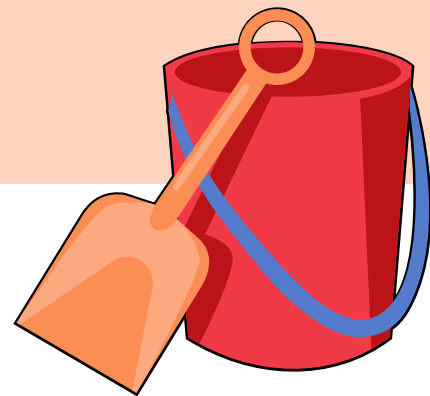
... En els teus viatges, porta sempre amb tu una farmaciola bàsica amb medicaments per a tractar les malalties comunes, articles de primers auxilis i qualsevol producte sanitari que pugues necessitar.

... Quan viatges a l'estranger, vés amb compte amb el menjar i l'aigua. Consumix líquids embotellats i evita els glaçons que no hagen sigut preparats amb aigua potable. No consumisques aliments crus o poc cuinats i pren fruites i verdures que hages pelat tu mateix. Rebutja els aliments procedents de venedors ambulants.

... Si estàs embarassada, tria el segon trimestre per a viatjar. Encara que el viatge siga curt, porta amb tu un dossier amb el teu historial de l'embaràs i la teua medicació habitual, així com el número de telèfon del teu metge. Si viatges amb avió, sol·licita primera fila o bé les eixides d'emergència (corredor) i camina cada mitja hora durant el vol.

... Si agafes el cotxe, descansa cada 150 o 200 quilòmetres, controla sempre la velocitat i respecta les normes de circulació. Posa't el cinturó de seguretat i preocupa't que els teus acompanyants també ho facen. Posa els xiquets en el seient posterior amb un sistema de retenció homologat adequat al seu pes i edat.

A l'estiu, com en la resta d'èpoques de l'any, no descuides la teua salut. Seguir estes xicotetes indicacions t'ajudarà a gaudir plenament de les teues vacances.



els Ribera



Estiu saludable



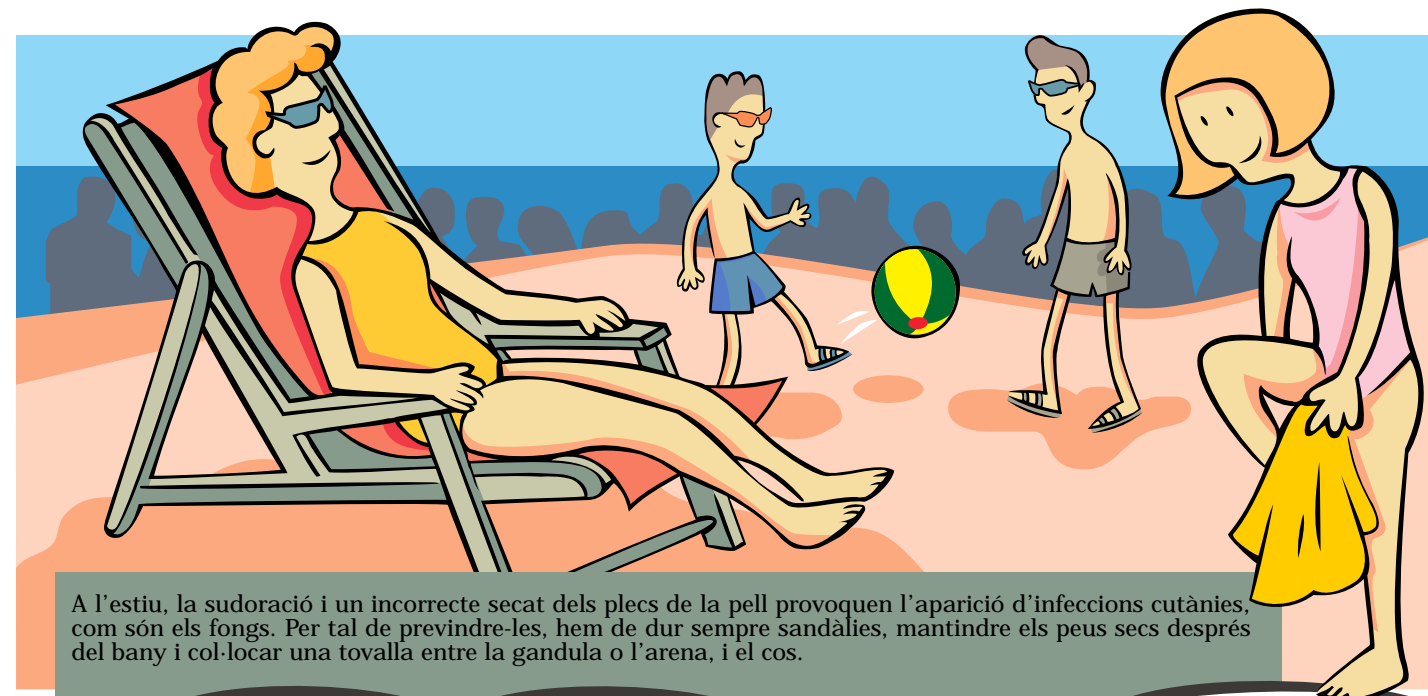
Enguany no se m'oblida la targeta sanitària!

Jo també m'emporte la farmaciola!

Vos heu posat tots el cinturó?

Quan comencem un viatge, és fonamental anar proveït de la targeta sanitària pertinent i de qualsevol informe mèdic recent, si és que patim alguna patologia crònica. És convenient dur una farmaciola amb allò que resulta indispensable (gases, tires, pines, tisores, mercromina o qualsevol altre antiseptic, analgèsics o antitèrmics).

Si viatgem en cotxe, hem de descansar cada 150 o 200 quilòmetres, controlar sempre la velocitat, respectar les normes de circulació i utilitzar els sistemes de retenció.



A l'estiu, la sudoració i un incorrecte secat dels plecs de la pell provoquen l'aparició d'infeccions cutànies, com són els fongs. Per tal de previndre-les, hem de dur sempre sandàlies, mantindre els peus secs després del bany i col·locar una tovalla entre la gandula o l'arena, i el cos.



Quina calor! Vinc que m'ofegue!

On vas vestit així amb la calor que fa?

La gent major és més vulnerable a patir un colp de calor. Romandre en les zones més fresques de la casa, beure abundant aigua i sucus naturals, a més de dur roba fresca (de cotó, poc ajustada i de colors clars), poden ajudar a previndre'l.



Vaig a passejar en bici pel parc. De veritat que preferixes quedar-te a jugar en casa?

L'estiu suposa el millor moment per a realitzar activitat física. Disposem de temps suficient com per a continuar amb els esports o exercicis que realitzem al llarg de l'any, o per a iniciar-nos-hi si normalment portem una vida sedentària.



Ja fa dos hores que hem dinat. Anem a l'aigua!

No vos tireu a l'aigua bruscament!

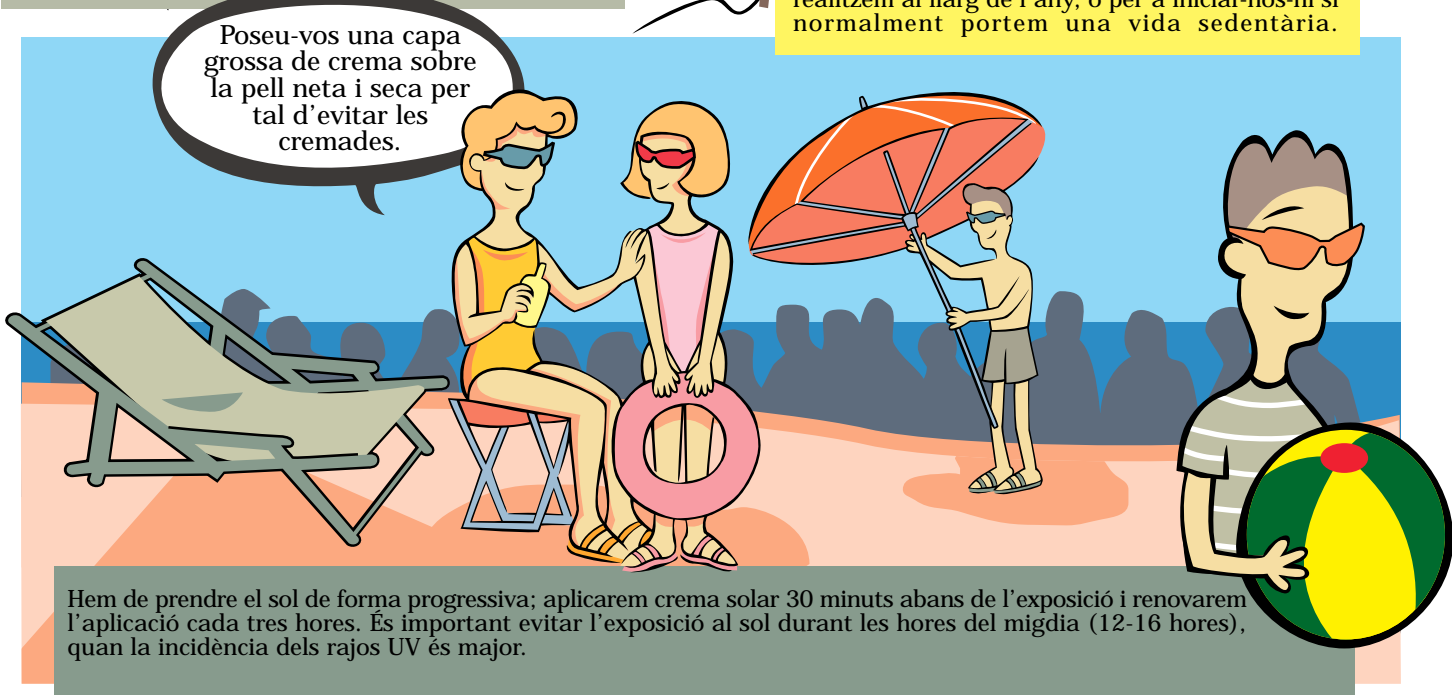
A l'estiu, els ofegaments, les fractures vertebrals cervicals i els talls de digestió són les lesions més greus que ens podem trobar dins de l'aigua. Respectar un temps prudencial després de dinar abans de submergir-se, entrar a poc a poc i no llançar-se a l'aigua en llocs desconeguts, amb poca profunditat i des d'una altura elevada, les pot evitar.



Segurament t'ha caigut malament la truita que vas sopar anit.

No em trobe gens bé. Tinc angúnia.

Les intoxicacions alimentàries són una de les malalties evitables més freqüents en estiu. Es manifesten a través de símptomes digestius, fonamentalment vòmits i diarrees. Es poden evitar prenent unes senzilles precaucions com: guardar els aliments de forma immediata en la nevera després d'haverlos preparat i no deixar-los refredar mai en el banc de la cuina.



Poseu-vos una capa grossa de crema sobre la pell neta i seca per tal d'evitar les cremades.

Hem de prendre el sol de forma progressiva; aplicarem crema solar 30 minuts abans de l'exposició i renovarem l'aplicació cada tres hores. És important evitar l'exposició al sol durant les hores del migdia (12-16 hores), quan la incidència dels rajos UV és major.



L'estiu ofereix moltes possibilitats per a una alimentació sana i variada. En aquesta època l'organisme necessita mantindre l'equilibri entre els líquids que es perden i els que s'aporten. Per això és necessari augmentar la ingesta de líquids i minerals a través del consum de sucus de fruita, infusions, sopes fredes d'hortalisses i verdures, amanides i cereals. És recomanable també, consumir una mitjana de dos litres d'aigua al dia.