



Protección de la salud
en las 4 estaciones
Primavera y verano

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



Protección de la salud
en las 4 estaciones
Primavera y verano

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

recomendaciones para la **protección** de la **salud** durante las **4 estaciones.**

La primavera y el verano

Debemos proteger nuestra salud y prevenir enfermedades durante todo el año. Aunque según la época del año en la que nos encontremos, habremos de prestar más atención en algunos cuidados. Nos centraremos en esta ocasión, en la **primavera** y el **verano**.

Tener presentes una serie de recomendaciones, actuar de forma adecuada e intentar llevar una vida social lo más grata posible, serán la base fundamental para que vivamos este periodo de tiempo felices y de forma saludable.

Las dos estaciones del año con más luz y alegría serán un importante estímulo para nosotros, pero no debemos olvidar tomar algunas medidas para evitar que surjan problemas, o mitigar sus complicaciones.

Hidratarnos adecuadamente, mantener un correcto manipulado de alimentos y seguir las medidas higiénico-sanitarias correspondientes nos harán disfrutar del buen tiempo y de los alicientes que pueden aportarnos estas dos estaciones del año.

Primavera

Las Alergias

Aunque están presentes en cualquier edad, las personas mayores pueden ser más sensibles a padecerlas en ciertas partes del cuerpo (los ojos, la piel...)

Será importante tener en cuenta una serie de recomendaciones para tratar de evitar las **alergias cutáneas estacionales** y no perder de vista las **alergias medicamentosas** que se pueden producir en esta época.

Las alergias cutáneas

Son más frecuentes cuando se tiene la piel más delgada, frágil o seca. Además la sensibilidad a algunos productos como tintes, cremas o perfumes puede hacer por contacto, que se presenten cuadros de dermatitis, o reacciones alérgicas.

Recomendaciones para evitar los síntomas:

- Limitar al máximo el uso de jabones que desengrasen la piel.
- Lavarnos con productos que contengan sustancias oleosas y/o extractos de avena.

- Aplicar una crema hidratante o emoliente después del baño y cuando veamos que nuestra piel se reseca en exceso, tanto por el sol como por el aire.
- Evitar prendas de lana o tejidos sintéticos, mejor tejidos lisos de algodón.
- Evitar variaciones bruscas de temperatura y humedad. El clima templado y la humedad moderada son muy beneficiosos.
- El sudor puede producir picores, por ello debemos cambiarnos de ropa cuando hayamos sudado y evitar utilizar tejidos que impidan transpiración. Si hacemos ejercicio hemos de extremar este cuidado.
- La luz del sol y el agua salada generalmente resultan muy saludables, pero hemos de tomar las medidas adecuadas para evitar que nuestra piel se quemé o se reseque: retirar el exceso de sal de la piel con agua dulce e hidratar la misma.

Las alergias estacionales

Al llegar la primavera, con el avance del calor, pueden aparecer alergias debidas, sobre todo, a la presencia de polen en el ambiente.

Rinitis

Es una alergia estacional y sus síntomas suelen ser:

- Estornudos
- Congestión nasal
- Mucosidad
- Disminución de la capacidad de respiración
 - Irritación en los ojos: picor y lagrimeo
 - Opresión en el pecho
 - Tos prolongada

Recomendaciones para evitar los síntomas:

- Evitar acudir a parques o jardines donde haya árboles o plantas que estén en plena polinización.
- Si pasea, a mediodía podría ser el mejor momento ya que el polen suele estar en las capas más altas de la atmósfera.
- Hidratar la piel.
- Limpiar el polvo frecuentemente, con bayetas húmedas o aspirador.
- Dormir bien, un descanso inadecuado puede agravar los síntomas.
- Humedecer los ojos cuando se empiecen a notar síntomas de picor o escozor.
- Ventilar la casa todas las mañanas durante un corto periodo de tiempo (5 a 10 minutos).
- Usar ropa que deje transpirar la piel (algodón o lino).
- No secar la ropa en el exterior durante los días de concentración alta de polen, ya que pueden acumularse en ellas.
- Proteger los ojos con gafas de sol.

No olvide consultar con el **médico** para realizar una exploración y averiguar la causa de la posible alergia, disminuir sus posibles síntomas o ver si necesita algún tratamiento.

Las alergias medicamentosas

Aunque no están relacionadas con la estación del año, no debemos perder de vista, por su importancia, la existencia de otro tipo de alergias como son las **alergias medicamentosas** que son las producidas en algunas personas por la utilización de medicamentos.



Recomendaciones para evitar reacciones:

- Informar adecuadamente siempre al personal sanitario (médicos, farmacéuticos, enfermería), si padece alguna alergia.
- Es recomendable llevar consigo informes, anotaciones o un identificador de dicha alergia (pulsera o colgante), además de avisar a familiares de la existencia de la misma.
- No tomar ningún medicamento que no le haya sido prescrito, ya que puede producir una reacción alérgica cruzada con otros que esté tomando.
- Ante la sospecha de una alergia a algún medicamento nuevo consultar cuanto antes.
- Informar si toma productos de neuropatía, cuando le prescriban algún medicamento, dado que algunos de ellos interactúan entre sí.

Las picaduras de insectos y garrapatas

El buen tiempo invita a disfrutar de actividades al aire libre, paseos, jardines, etc. Se han de tomar medidas necesarias para prevenir las picaduras de insectos, arañas o garrapatas.

Recomendaciones para prevenir su picadura:

- Utilizar manga larga y pantalón largo, en sus paseos al aire libre.

- Evitar caminar descalzo o con calzado abierto. Es mejor utilizar botas o calzado cerrado con calcetines, procurando que cubran la parte inferior de los pantalones.
- Usar ropa de color claro porque de esta forma será más fácil comprobar si hay alguna garrapata sobre ella.
- Caminar preferentemente por la zona central de los caminos, evitando entrar en contacto con la vegetación muy abundante.
- Utilizar repelentes autorizados siguiendo las instrucciones de uso.
- Si va con un animal de compañía, es conveniente aplicarle algún antiparasitario externo autorizado, o recomendado por su veterinario.

Después de estar al aire libre

- Revisar su ropa y cuerpo, para ver si tiene garrapatas, o señales de picaduras. Lave su ropa con temperatura alta o seque en la secadora.
- Ducharse con posterioridad.
- Usar espejos de mano o de cuerpo entero para verse todas las partes del cuerpo, en especial debajo de los brazos, dentro y fuera de las orejas, dentro del ombligo, detrás de las rodillas, el pelo y alrededor de la cintura.
- Revisar también a su mascota.



Lo que debe hacer si se encuentra una garrapata prendida:

- Quitar la garrapata agarrándola con pinzas, lo más pegada posible a la piel, para arrancarla completamente. Si no sabe hacerlo, o no tiene seguridad, acuda a su centro médico.
- Acudir a su consultorio si aparecen síntomas o signos, como sarpullidos o fiebre en los días siguientes a la picadura, para que le revisen y le administren el tratamiento que precise.

Recomendaciones para proteger su hogar de insectos y otras especies:

- Mantener limpia la casa y el jardín, retirar las malezas, que pueda haber y usar telas mosquiteras.
- No conviene caminar descalzo.
- Mantener la basura bien cerrada.
- Utilizar repelentes si viaja a zonas donde abundan los mosquitos. Las picaduras en vías respiratorias (boca o garganta) pueden dar lugar a complicaciones severas.
- Cuando salga a pasear al aire libre evite acercarse demasiado a flores o árboles frutales, ya que son los más frecuentados por abejas y avispa.
- La higiene es la clave contra las arañas, es conveniente limpiar bien las habitaciones, rincones, debajo de camas, detrás de las cortinas y en estanterías con libros.

Verano

Las contaminaciones alimenticias

Las altas temperaturas del verano pueden causar daño a los alimentos y provocar intoxicaciones alimentarias que pueden manifestarse con la presencia de: diarrea, vómitos, fiebre, dolor abdominal, pérdida de apetito y dolores musculares.

Los alimentos que debemos vigilar, de forma más estrecha en verano son:

Los huevos

Las tortillas o las salsas a base de huevo son un peligro, si estos no se manipulan o conservan adecuadamente. Para ello:

- Evitar cambiar la temperatura de los huevos metiéndolos y sacándolos de la nevera. Coger sólo los que se van a necesitar y utilizarlos inmediatamente.
- Generalmente, no es necesario lavar los huevos. Si hubiera que hacerlo, manipularlos inmediatamente después de lavarlos.

- Evitar que el interior del huevo se contamine con la cáscara que puede estar sucia. No cascar el huevo en el borde de los recipientes donde se van a batir o recipientes que contengan otros alimentos. Lavar el recipiente donde se ha batido el huevo antes de volverlo a utilizar.

- No poner en contacto los alimentos ya elaborados, utensilios y recipientes, con restos de huevo crudo.

- Mantener las salsas realizadas con huevos, como la mayonesa, siempre en la nevera, a menos de 8 grados y no más de 24 horas desde que se preparan.

- Respetar las fechas de consumo preferente que el productor marca.

El pescado

- Manipularlo con cuidado, lavarlo, retirando bien las vísceras y guardarlo en la nevera hasta el momento de cocinarlo.

- Cocinarlo adecuadamente, a más de 70 grados en el interior y, si se desea comer crudo, congelarlo previamente al menos cinco días, para evitar el anisakis.

- Mantener la cadena de frío. No descongelar y volver a congelar después.

- Si se ha elaborado en escabeche, salazón o ahumados, puede comerse a los 4 o 5 días.

El marisco

- Comprar los moluscos vivos (que las patas se muevan y las conchas se cierran al golpear) y en establecimientos autorizados.

- Los moluscos de concha tienen más peligro porque concentran bacterias, también las patógenas. Evitar consumir moluscos crudos, es mejor hervir por lo menos 3 minutos. Retirar aquellos cuya concha no se abra.

Los vegetales

- Lavarlos bien antes de guisarlos o manipularlos pues al estar en contacto con la tierra pueden contener bacterias, gérmenes y agentes químicos.

- Las ensaladas y verduras crudas, deben mantenerse media hora en agua con lejía (apta para la desinfección, sin perfumar y sin detergentes), a razón de una o dos gotas de lejía por cada litro de agua. Después se ha de aclarar con abundante agua limpia.

- No es necesario volver a lavar los productos envasados con la etiqueta de listos para comer, o lavado.

El pollo

La carne de pollo es muy fácil de contaminar por su composición química, abundancia de agua y manipulación, que son las causantes de intoxicaciones con síntomas gastrointestinales.

- Cocinarla totalmente siempre, no tomarla cruda o semi-cruda sobre todo en productos picados (hamburguesas y salchichas frescas).

- Los agentes patógenos, generalmente se destruyen a bajas temperaturas. El pollo que se compra debería estar frío al tacto.

- Mantenerlo en el refrigerador durante un máximo de dos días.

- No es recomendable lavar la carne para no propagar las bacterias. Lavar con agua no las destruye.

- Si se adquiere pollo asado o listo para consumir, deberá comprobarse que está caliente en el momento de la compra, no sobrepasar dos horas hasta el consumo o estar adecuadamente refrigerado.



Recomendaciones para evitar las intoxicaciones alimenticias:

- Conservar los alimentos refrigerados. No romper la cadena del frío.
- Congelar el pescado tal y como nos indiquen los expertos.
- Lavar y desinfectar adecuadamente la fruta y la verdura.
- Lavarse las manos antes de comer, al cocinar y después de manipular carnes o pescados crudos. Cubrirse las heridas siempre antes de cocinar.
- Las superficies sobre las que manipulamos la comida tienen que estar escrupulosamente limpias. Evitar contaminaciones cruzadas por cubiertos y tablas de cortar.
- Separar lo crudo de lo cocinado, esto último se puede contaminar al contacto con lo crudo.
- Cocinar de forma adecuada los alimentos, con temperaturas adecuadas, la cocción debe ser al menos de 70 grados en el interior de los alimentos, para asegurarnos que los gérmenes han sido eliminados. Si se consumen crudos deben extremarse las medidas de higiene y respetar las temperaturas. La comida tiene que ser cocinada y ser consumida de inmediato, ya que las altas temperaturas en verano favorecen el crecimiento de gérmenes.
- Guardar bien los alimentos cocinados, aislados del exterior, y con la refrigeración adecuada, para evitar el contacto con insectos.
- Utilizar únicamente agua potable con las garantías higiénico sanitarias adecuadas.



Los golpes de Calor

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas mayores.

Los síntomas más comunes para identificar un golpe de calor a tiempo son: dolores de cabeza, sensación de boca seca y pastosa, náuseas, vómitos, mareos, escalofríos, piel seca y enrojecida, calambres musculares, confusión, desorientación, falta de sudoración...

Recomendaciones para prevenir el golpe de calor en verano:

- Beber abundante agua y con frecuencia, aunque no sienta sed. Calcule un vaso de agua más por cada grado de temperatura que supere los 37° C.
- Aumentar el consumo de frutas de verano (sandía, melón) y verduras (gazpachos, ensaladas frías).
- Evitar digestiones muy pesadas mediante comidas ligeras.
- Evitar la exposición al sol, cuando las temperaturas y la humedad son excesivamente elevadas. Evitar también realizar actividades físicas que aumenten el esfuerzo y la sudoración.
- No quedarse esperando en coches aparcados, ya que son lugares donde el calor se concentra rápidamente.
- Ventilar bien la casa, en horarios adecuados, para que esté fresca.
- A la hora de vestirnos evitar la ropa ajustada y utilizar tejidos ligeros como el algodón y los colores claros.
- Protegerse la cabeza del sol con gorra o sombrero amplio.



Si no hemos podido evitar el golpe de calor:

- Solicitar ayuda profesional y, mientras llega, tratar de bajar la temperatura corporal como si se tratara de una fiebre alta, aplicando paños con agua fría en la frente o nuca.
- Colocar al individuo tumbado con las piernas elevadas y, si está consciente, darle una bebida isotónica (o agua con sal y azúcar) poco a poco.

El ejercicio físico

Si realizamos ejercicio habitualmente aumentaremos nuestra sensación de bienestar general, reduciremos la proporción de masa corporal, dormiremos mejor (ayuda a evitar el insomnio) y nos mantendremos en un peso adecuado.

Con la llegada del calor, no hemos de dejar de hacer ejercicio: debemos seguir realizándolo porque nos seguirá aportando beneficios a nivel físico y emocional, aunque algunas veces tengamos que adecuar la actividad o buscar otras opciones diferentes a las habituales.

Actividades físicas como caminar, montar en bicicleta, natación, yoga, gimnasia, aquafitness o bailar, entre otras, podremos seguir realizándolas en la primavera y el verano para mantener nuestro cuerpo en buena forma y cuidando nuestra salud.

Aunque haya un mayor número de horas de luz al día, siempre consideraremos imprescindible evitar las horas de mayor calor del día. Además deberemos adoptar una serie de precauciones para evitar los golpes de calor.

Recomendaciones para el ejercicio en verano

1. Hidratación: Si no te gusta beber agua sola, prueba echar unas gotas de limón o naranja. Se puede alternar el agua con bebidas isotónicas o zumos naturales, batidos de frutas... para afrontar mejor las altas temperaturas. Se recomienda tomar mínimo 2 litros de agua al día.
2. Dieta fresca rica en frutas y verduras, tal y como hemos visto.
3. Descanso adecuado de, al menos, 8 horas para reponer fuerzas.
4. Realizar ejercicio en las horas en las que el sol tiene menos fuerza: a primera hora de la mañana o cuando caiga el sol a última hora de la tarde.
5. Tratar de realizar deporte en el agua, si nos gusta, porque el buen tiempo de esta época invita a ello, es el momento de realizar actividades al aire libre que no podemos realizar en otras épocas del año.
6. Realizar ejercicio físico con ropa y calzado holgado y ligero, de colores claros y de tela transpirable o de algodón para favorecer la regulación térmica de nuestro organismo. No olvides la gorra y las gafas de sol.
7. Piel protegida e hidratada. Utilizar protección solar, no sólo en verano sino durante todo el año, y con el factor de protección adecuado. Nos aplicaremos nuestra crema solar media hora antes de salir a realizar la actividad al aire libre y renovando su aplicación cuando se nos indica.

¡Disfruta de la primavera y el verano!

