

SEGURIDAD EN EL VERANO

Julio de 2012

Mientras estamos disfrutando del sol y la diversión del verano, a continuación hay algunos recordatorios para ayudarle a mantenerse seguro y saludable:

1. **Protéjase contra EL SOL EN EXCESO.** Demasiado sol puede ser peligroso. Todos reaccionan en forma diferente ante los rayos ultravioleta del sol y las personas pueden quemarse en tan solo 15 minutos. El Consejo nacional de prevención del cáncer en la piel advierte que la radiación ultravioleta (UV) del sol puede causar cáncer en la piel. La mejor protección contra las quemaduras del sol es evitar la exposición directa al sol. Manténgase en la sombra siempre que sea posible. Aún en días brumosos o nublados, los rayos del sol pueden causar quemaduras dañinas.

Siga estos lineamientos sobre “sol seguro”:

- Use anteojos protectores de UV y un sombrero para proteger sus ojos, la cabeza y los oídos del sol.
- Use filtro solar de amplio espectro (protección UVA/UVB de SPF 30 o más). Aplíquelo por lo menos 30 minutos antes de la exposición al sol y vuelva a aplicarlo durante todo el día. Recuerde proteger sus labios con bálsamo de labios que tenga un SPF mínimo de 15.
- Familiarícese con los efectos secundarios de medicamentos que tomen usted o las personas de las que usted es responsable y tome precauciones adecuadas. Algunos medicamentos hacen que una persona esté muy sensible a los rayos del sol.
- Trate de mantenerse alejado del sol cuando esté muy fuerte (entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde).

2. **Protéjase contra LOS INSECTOS del verano.** Los insectos tales como mosquitos y garrapatas pueden transmitir enfermedades. Si va a estar afuera en la noche o si va a caminar en césped alto o áreas boscosas, use un repelente de insectos y revise la piel y el vestuario para buscar presencia de garrapatas. Si es picado por una garrapata, busque atención médica. Si es alérgico a cualquier piquete de insectos, recuerde llevar su botiquín para alergias.

3. **Practique SEGURIDAD EN EL AGUA.** Cuando esté en el agua, hay riesgo de ahogarse. El ahogarse puede ocurrir en segundos. Los siguientes factores pueden contribuir a un accidente y a ahogarse:

- Una condición médica como un trastorno de ataques
- Una emergencia médica mientras está en el agua, tal como un ataque al corazón, un derrame cerebral o un calambre
- El uso de alcohol o drogas, aún los medicamentos recetados
- Las condiciones del agua, incluso la temperatura, la claridad u objetos ocultos

¡La supervisión adecuada y las simples precauciones pueden salvar vidas! Siempre tome las siguientes precauciones:

- Nade en aguas que le sean familiares donde haya salvavidas.
- Responda a y anticipe las condiciones cambiantes. Si se acerca una tormenta, salga del agua.

- Siempre utilice un chaleco salvavidas (PFD, por sus siglas en inglés) autorizado por el Guardacostas cuando viaje en botes. Los PFD deben tener el tamaño adecuado y deben tener mantenimiento para ser eficaces.
 - Observe todas las reglas del área de natación.
 - Pida ayuda a la primera señal de problemas.
 - **Los profesionales de apoyo directo** deben mantener contacto visual en todo momento con las personas de las que son responsables. Familiarícese con el aviso de [Información importante sobre el ahogarse](#) (emitido en febrero de 2011), disponible en el sitio web de OPWDD.
4. **Practique SEGURIDAD EN EL TRANSPORTE.** En el verano, los vehículos, especialmente vans o furgonetas, permiten que el calor se acumule y no proporcionan suficiente ventilación aunque estén en movimiento. **NUNCA** permanezca o deje personas dentro de vans u otros vehículos en el calor del verano. Si va a manejar por un período largo de tiempo, lleve agua para que todos los pasajeros beban durante el viaje.
5. **Protéjase contra el ENVENENAMIENTO POR ALIMENTOS.** La USDA advierte que las enfermedades provenientes de alimentos (envenenamiento por alimentos) aumentan en los meses de verano. Debido al calor y a la humedad, las bacterias dañinas pueden multiplicarse rápidamente en la comida. Cuando esto sucede, alguien que se coma esos alimentos puede enfermarse. Siga estos sencillos pasos para tener alimentos seguros en la época de verano:
- **Lávese las manos y las superficies a menudo.** Las manos y superficies sin lavar son una causa principal de las enfermedades provenientes de los alimentos.
 - **Separe y cocine.** Mantenga los jugos de la carne cruda separados de la comida lista para comer. Cocine la carne completamente para matar las bacterias.
 - **ENFRÍE.** Mantenga frías las comidas frías. La comida que permanece fuera de refrigeración por más de dos horas podría no ser segura para comérsela. Cuando la temperatura está arriba de 90 °F, la comida no debe quedar afuera por más de una hora. **Si tiene dudas, descártela.**
6. **Protéjase contra las ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR.** Demasiado calor puede causar enfermedades serias y aún la muerte.
- Esté consciente del calor y modifique o re programe las actividades al aire libre conforme a ello.
 - Manténgase en áreas con aire acondicionado cuando sea posible y manténganse en la sombra cuando esté al aire libre.
 - Beba muchos líquidos y limite la cafeína. El cuerpo humano necesita agua. Puede ocurrir deshidratación fácilmente en el calor del verano aún sin ejercicio extenuante o sudoración aparente y puede causarle enfermedades relacionadas con el calor.
 - Para obtener más información, consulte [Prevención de enfermedades relacionadas con el calor](#) (emitida en mayo de 2012), disponible en el [sitio web de OPWDD](#).