

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

- Realice actividad física
- Consuma más fruta y verdura
- Reduzca los alimentos ricos en grasas
- Modere el consumo de alcohol
- Puede ser un buen momento para dejar de fumar
- ¡Disfrute de su tiempo libre!
- Y siga estos consejos...



[www.msssi.gob.es](http://www.msssi.gob.es)

Disfruta del  
**verano**  
salud con

2014



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



## Combatir el calor está en tus manos

Disfruta del  
**verano**  
con  
**salud**  
2014

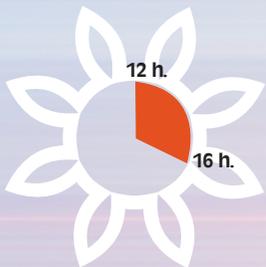


- Beba abundantes líquidos aunque no tenga sed.
- Evite las bebidas alcohólicas y no abuse de líquidos con cafeína o mucho azúcar.
- Reduzca las actividades físicas intensas al aire libre durante las horas más calurosas.

## Protéjase del sol



- Busque la sombra, cúbrase la cabeza, use ropa ligera y de color claro y un calzado fresco.
- Cuide su piel con protectores solares adecuados y use gafas de sol.
- Evite la exposición al sol entre las doce del medio día y las cuatro de la tarde.



## Disfrute del agua y evite los riesgos

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



## Use agua y alimentos seguros



- Utilice agua potable para beber y para lavar todas las frutas y verduras.
- Lávese las manos antes de preparar alimentos.
- Mantenga los alimentos cocinados y perecederos en el frigorífico.



## La Salud también viaja

- Lleve consigo su medicación habitual.
- Si tiene previsto realizar viajes internacionales consulte, al menos, un mes y medio antes con un Centro de Vacunación. Si a la vuelta tiene cualquier síntoma de enfermedad consulte a su médico.



## Los medicamentos en verano

- Mantenga los medicamentos alejados del sol.
- Algunos fármacos pueden ocasionar fotosensibilidad y quemaduras con la exposición al sol.



## Algunas personas requieren mayor atención



- Los niños 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.
- Los enfermos crónicos deben protegerse del calor y seguir con su medicación habitual.