

Cuando nos divertimos al aire libre, es fácil que se nos olvide lo importante que es protegernos del sol. Algunas veces sobre estimamos el clima y pensamos que no va a estar tan caliente durante una caminata, al jugar en el parque con los niños o simplemente viendo un partido de fútbol con familiares y amigos. Cualquiera que sea su actividad afuera tenga en cuenta los siguientes consejos para divertirse y mantenerse seguro y saludable.

Tome medidas de precaución contra la exposición al sol todos los días del año, en especial durante el verano en las horas del mediodía (10:00 a.m. a 4:00 p.m.), cuando los rayos ultravioleta (UV) son más fuertes y causan más daño.

- Quédese en la sombra, en especial, durante las horas del medio día.
- Proteja la piel expuesta con ropa, use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Use un sombrero de ala ancha para cubrirse la cara, la cabeza, las orejas y el cuello.
- Use lentes de sol que en lo posible bloqueen el 100% de los rayos UV.
- Póngase filtro solar con un factor de protección solar (FPS) 15 o más alto y que contenga protección contra los rayos UV.

No importa qué actividad haga pero durante los días de verano, usted necesita tener una botella de agua a la mano todo el tiempo para satisfacer su sed y disminuir la posibilidad de deshidratación.

- Evite bebidas alcohólicas y con azúcar, ellas no le quitan la sed ni lo hidratan.
- Evite las bebidas con cafeína y con gas, estas hacen que la sed empeore.

Divertirse en el agua es una de las actividades más comunes en el verano. Los sitios de aguas recreativas como las piscinas, parques acuáticos, lagos, ríos u océanos son lugares donde pueden aumentar los gérmenes y ocurrir lesiones. Siempre recuerde:

- No perder de vista a su hijo ni por un momento. Los niños se pueden ahogar silenciosamente en cuestión de segundos.
- Debe de usar chalecos salvavidas que se ajusten bien al cuerpo, en vez de juguetes para la piscina de espuma o inflados con aire, estos juguetes no están diseñados para proteger a los niños.
- No debe nadar cuando tenga diarrea. Si lo hace, puede propagar gérmenes en el agua y enfermar a otras personas.
- No debe tomar el agua de la piscina/alberca. Evite que el agua entre a su boca.

La mejor defensa es la precaución. Las personas que presentan mayor riesgo de enfermedades asociadas al calor son las personas mayores, recién nacidos hasta los 4 años de edad y las que tienen enfermedades mentales y crónicas. Pero aun los jóvenes y las personas sanas pueden enfermarse por el calor si realizan actividades físicas intensas durante temperaturas calientes.

*Recuerde:* nunca deje a los bebés, los niños o a las mascotas en un auto estacionado, aunque las ventanillas estén abiertas.

Conociendo esta información básica de cómo disfrutar las actividades al aire libre puede hacer una gran diferencia entre pasar un gran tiempo con familiares y amigos o desarrollar una enfermedad o lesión. Si necesita más información llame Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite <http://www.polkcountyowa.gov/Health/pages/espanol>