

PARA QUE NADA EMPAÑE NUESTRO MERECIDO DESCANSO

CUIDADOS PREVENTIVOS PARA DISFRUTAR VACACIONES PLACENTERAS

Protegerse del sol, del excesivo calor, hidratarse y alimentarse saludablemente son hábitos que nos harán sentir mejor y evitarán problemas de salud.

El verano es quizás la etapa más esperada del año y el momento en el que nos disponemos a disfrutar del sol y de las actividades al aire libre.

Si queremos que nada empañe nuestras merecidas vacaciones, es necesario estar atentos a ciertos factores que en esta época pueden impactar negativamente en nuestra salud: las altas temperaturas, el riesgo de deshidratación, las frecuentes intoxicaciones alimentarias y las quemaduras en la piel.

Como todos los años, el equipo de Gestión Pro Activa para la Salud de AMEBPBA les acerca una serie de cuidados preventivos para un descanso tranquilo y sin inconvenientes.



PROTEJÁMONOS DEL SOL

No hay nada más lindo que estar al sol, ya sea practicando algún deporte o simplemente sin hacer nada. Pero la exposición prolongada a sus rayos puede producir daños severos en la piel, como quemaduras solares, manchas irregulares, pecas y -en los casos más graves- la permanencia al sol durante tiempo prolongado o en horas inadecuadas está seriamente relacionada con el cáncer de piel. Los grupos más vulnerables son los bebés, los niños pequeños, las embarazadas y las personas mayores de 65 años, aunque todos debemos extremar los cuidados.

Para prevenir este tipo de afecciones es fundamental tomar algunos recaudos:

- ☀ El Ministerio de Salud aconseja evitar la exposición entre las 10 y 16 hs.
- ☀ Utilizar cremas con un alto factor de protección solar (mínimo FPS 30), de amplio espectro (que proteja de los rayos UVA y UVB) y que sea resistente al agua. Aplicarlo media hora antes de salir y renovarlo cada 2 hs. durante cualquier actividad al aire libre.
- ☀ Usar protector aún cuando se permanezca en la sombra.



El uso de protectores solares no elimina los riesgos de tomar sol, sólo los disminuye. En ningún caso su utilización debe ser un argumento para incrementar la duración de la exposición solar.

- ☀ Aplicar barra labial protectora.
- ☀ Usar ropas livianas y de colores claros.
- ☀ Disponer de lentes protectores para evitar el impacto del sol en los ojos.
- ☀ Aplicar cremas hidratantes después de la exposición solar.

An advertisement for Villalba Hnos. Implantes Traumatológicos. The ad features a blue and white color scheme. At the top left is the company logo, a blue triangle with the name 'VILLALBA' inside. Below the logo, the text reads 'Villalba Hnos. Implantes Traumatológicos'. In the center, there is a box labeled 'Administración y Fábrica' containing the address: 'Fray M. Esquiú 4548/ 54 (1678) Caseros Buenos Aires', the email 'administracion@implantesvillalba.com.ar', and the phone/fax number 'Tel/ Fax: 54-11-4750.5409 -líneas rotativas-'. The website 'villalbahnos.com.ar' is listed at the bottom. On the left side, there are several images of orthopedic implants, including a long metal rod, a shorter rod with a handle, and a circular plate with multiple holes. At the bottom right, there is a 'GL Certified' logo with the number '60-981'.

GOLPE DE CALOR

Debido al clima caluroso del verano, nuestra temperatura corporal puede elevarse hasta niveles peligrosos y podemos sufrir un golpe de calor. Este cuadro se manifiesta por sequedad de la piel y las mucosas, mareos, fiebre, dolor de cabeza, malestar general y palpitaciones (taquicardia). Es más frecuente y riesgoso en los niños, los adultos mayores y las personas con sobrepeso. Por eso, ante cualquiera de estos síntomas, es importante que realice una consulta médica.





Para prevenir la deshidratación, es útil seguir las siguientes recomendaciones:

- Hidratarnos en forma correcta.
- Beber líquidos frescos aunque no tengamos sed.
- Tomar de 2 a 3 litros de agua o bebidas frescas al día.
- Beber pequeñas cantidades durante todo el día de manera regular en lugar de tomar grandes volúmenes en una sola vez.
- Elegir líquidos frescos, ya que se absorben fácilmente.
- Evitar el alcohol.
- Consumir adecuada cantidad de líquidos antes, durante y después de realizar actividad física.
- Controlar las características y el volumen de la orina. Si es más oscura o concentrada, incrementar el consumo de bebidas y consultar al médico ante cualquier duda.

Para prevenir este cuadro los profesionales recomiendan:

- Evitar lugares excesivamente calurosos. Buscar espacios con sombra.
- Usar ropa suelta, fresca y de colores claros.
- Realizar descansos frecuentes.
- Tomar baños de agua fresca varias veces al día.
- Beber abundantes líquidos frescos.
- No realizar ejercicios físicos intensos los días de mucho calor.
- Cuando nos trasladamos en auto, esperar a que la temperatura del vehículo baje antes de subirse a él.
- Antes de pasar el día al aire libre, averigüe cómo estará la temperatura a fin de poder contar con todos los elementos necesarios para no sufrir demasiado calor.

El Golpe de Calor es un cuadro que **detectado y tratado con celeridad**, tiene una evolución favorable en la mayoría de los casos

LA CLAVE ES HIDRATARSE

Para mantener una vida saludable es fundamental consumir a diario cantidades adecuadas de líquidos como agua o jugos de frutas, especialmente si el calor es excesivo o practicamos alguna actividad física. Las bebidas alcohólicas pueden resultarnos refrescantes pero no se recomienda beberlas en épocas de alta temperatura.

La insuficiente ingesta de líquidos o la exposición prolongada al sol y las altas temperaturas pueden provocarnos un cuadro de deshidratación. Las manifestaciones del mismo son malestar general, mareos, somnolencia, cansancio, sequedad en la piel y las mucosas (por ejemplo, sensación de boca seca), menor eliminación de orina siendo ésta más concentrada, y taquicardia (aceleración del pulso).

SEGURO MÉDICO PARA VIAJAR AL EXTERIOR

Les recordamos que la **Reglamentación de Servicios de AMEBPBA** especifica que la Entidad sólo reconocerá, en los casos que corresponda, en concepto de reembolso lo erogado (atención de urgencia o no) **hasta el máximo de valor arancelario que la entidad contempla para sus servicios adheridos**. En consecuencia, recomendamos en el caso de tener que viajar al extranjero -y en conocimiento de la importante diferencia arancelaria que existe- contar con un servicio de asistencia al viajero, o un seguro médico específico para estos casos, y cerciorarse que el mismo cubra las patologías preexistentes. Esta última característica reviste suma importancia dados los altos costos de la asistencia en otros países.

Otro aspecto importante a tener en cuenta a la hora de tener que recurrir a hospitales, clínicas o profesionales médicos en el exterior, consiste en solicitar siempre certificados y documentación general donde consten las indicaciones médicas, y recibo que detalle el concepto de pago, ya que sin estos elementos no será posible otorgar el beneficio contemplado por nuestra reglamentación.





ALIMENTOS SALUDABLES

La manipulación poco segura y la falta de refrigeración adecuada de los productos que consumimos, son las principales causas de las llamadas ETA (enfermedades transmitidas por alimentos). Las bacterias que las causan se reproducen en temperaturas altas y pueden estar presentes en carnes, pescados, lácteos, mariscos, huevos, frutas o verduras. Comer alimentos en mal estado o contaminados puede causar problemas gastrointestinales, de los cuales el más frecuente, es la gastroenteritis, potencialmente más peligrosa en niños pequeños o personas mayores.

Es fundamental cumplir con algunas pautas para que el consumo de alimentos sea seguro.

➤ Lavarse las manos para preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

DESPEDIMOS UN 2016
COLMADO DE REALIZACIONES
QUE HEMOS COMPARTIDO
UN AÑO EN EL QUE RENOVAMOS EL COMPROMISO
CON LA CALIDAD DE VIDA

POBA
Prestaciones Odontológicas
Buenos Aires

boca sana es cuerpo sano

SEMANA DE LA PREVENCIÓN

PROGRAMA DE ATENCIÓN PARA ADULTOS MAYORES

PREVENCIÓN BUCCODENTAL DURANTE EL EMBARAZO

PREVENCIÓN BUCCODENTAL PARA EL BEBÉ

BRINDAMOS POR UN 2017
PLENO Y SALUDABLE

- Mantener la cadena de frío de los alimentos.
- Utilizar agua filtrada o mineral. También, puede purificarla con métodos como hervirla o agregándole cloro o lavandina.
- Utilizar agua segura para lavar las frutas y verduras.
- Usar agua potable para enjuagarse los dientes.
- Desinfectar las áreas donde se prepara la comida.
- Separar los alimentos crudos de los cocidos. Tener diferentes utensilios para preparar cada uno.
- Tapar los alimentos para protegerlos de los insectos.
- Cocinar las carnes y los huevos hasta que estén bien cocidos.
- Evitar dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 hs.

Recuerde que una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas en proporciones balanceadas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas, verduras, carnes, huevos, pescado y abundante agua.

Adoptando estas medidas de prevención podrá minimizar el riesgo y disfrutar de unas vacaciones placenteras en completo bienestar.

Gestión Pro Activa de la Salud

