



## Cómo tener un verano saludable

El verano es un momento de descanso, emoción y diversión para muchos de nosotros. Sin embargo, el verano también conlleva varios riesgos que pueden afectar su salud si no tomamos algunas precauciones sencillas. Como estamos muy activos con hermosos días soleados y clima cálido, también conlleva la amenaza de quemaduras de sol, alergias, picaduras de insectos y otras posibles complicaciones de salud.

Abajo hay algunos consejos que pueden ayudarle a disfrutar un verano libre de problemas.

## Protéjase de los rayos UVA



La luz del sol es buena para el cuerpo, pero al igual que todo, demasiada es mala para usted. Los rayos del sol son una fuente excelente de vitamina D y pueden mejorar mucho su estado de ánimo. Hay dos tipos de rayos de sol: UVA y UVB.

Los rayos UVA penetran profundamente en las capas de la piel y proporcionan ese bronceado que muchas personas buscan. Sin embargo, los rayos UVA dañan eventualmente

el sistema inmunológico.

El Dr. Shivakumar, que ejerce la medicina familiar en Gottlieb Memorial Hospital, dijo lo siguiente: "El daño causado por los rayos UVA puede hacer que sea más difícil para el cuerpo luchar contra las enfermedades y puede conducir a cánceres de la piel, tales como el melanoma, y los carcinomas de células escamosas y basales".

**En pocas palabras, pasar demasiado tiempo al sol resulta en una sobreexposición a los rayos UVA que puede causar eventualmente cánceres de la piel potencialmente mortales.**

En los Estados Unidos hay más de 1 millón de nuevos casos de cáncer de la piel cada año, muchos de ellos causados por una exposición excesiva a los rayos UVA.

Para protegerse de los rayos UVA usted debe usar protector solar con un factor de protección solar de por lo menos 30. El Dr. Shivakumar añadió lo siguiente: "Aplique un protector solar de amplio espectro (bloquea los rayos UVA/UVB) con un factor de protección solar de por lo menos 30. Usted debe aplicar una cantidad equivalente a un "chupito" desde la cabeza hasta los pies después de nadar o sudar".

Los doctores de la Asociación Médica Americana dijeron que para prevenir el cáncer de la piel las personas deben usar protector solar y evitar el exceso de sol, sin importar de qué color sea su piel.

Asegúrese también de aplicar suficiente protector solar. Los adultos necesitan el equivalente a un chupito lleno de protector solar para protegerse totalmente.

## Beba mucha agua

Antes de salir al aire libre asegúrese de que esté hidratado. Es crucial beber mucha agua y reponer todos los fluidos perdidos. Durante los meses de verano salimos más al aire libre, estamos más activos físicamente y hace mucho más calor, todos factores que nos deshidratan.

Una advertencia: las bebidas que contengan alcohol o cafeína de hecho pueden aumentar la pérdida de fluidos, haciendo que sea mucho más difícil mantenerse adecuadamente hidratado.

Las señales de deshidratación incluyen lo siguiente:

- Boca seca
- Dolor de cabeza
- Aturdimiento
- Mareo
- Poca o ninguna orina
- Estreñimiento

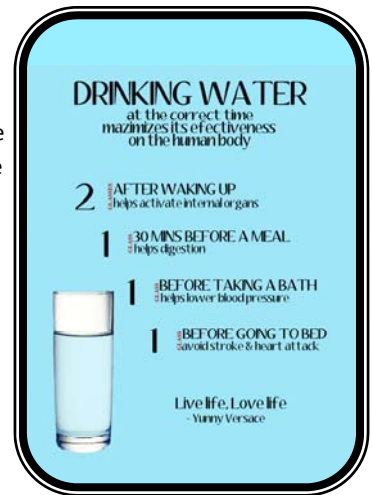
La deshidratación es una de las principales causas de lo siguiente:

**Golpe de calor** - Cuando la temperatura corporal aumenta hasta más de 40.6 °C (105.1°F). Para evitar un golpe de calor use ropa liviana, evite la luz directa del sol, use aire acondicionado, beba agua fría y evite las comidas pesadas.

**Convulsiones** - La deshidratación conduce a la falta de electrolitos. Los electrolitos envían señales eléctricas de una célula a otra. Cuando los niveles de electrolitos bajan demasiado estas señales no funcionan adecuadamente, conduciendo a contracciones musculares involuntarias.

**Edema cerebral** - Puede ocurrir cuando usted bebe después de deshidratarse. El cuerpo envía agua a las células. Sin embargo, puede enviar demasiada, haciendo que las células se hinchen y rompan. a deshidratación grave también puede conducir a una insuficiencia renal, un coma e incluso la muerte.

**La deshidratación grave también puede conducir a una insuficiencia renal, un coma e incluso la muerte.**



## No se quede sentado, salga y ejercítese

Para muchas personas, pasar el verano en casa descansando puede parecer una buena idea, pero por qué no verlo como una oportunidad de participar en algunas actividades físicas.

"Aquellos de ustedes que sean vacacionistas sedentarios, consideren pasar sólo dos o cuatro horas al día haciendo cosas tales como caminar por las calles de la ciudad, explorar una reserva natural, ir a un zoológico, montar bicicleta junto al mar o dar un paseo tranquilo en un bote de remos", dijo el Dr. Shivakumar.



Estas actividades no sólo son buenas para la salud mental, y para evitar la obesidad y ponerse en forma. Otros beneficios de la actividad física incluyen lo siguiente:

**Un riesgo reducido de cáncer de mama** - Datos publicados en "Cancer Epidemiology" han revelado que el riesgo de cáncer de mama se puede reducir mediante el ejercicio y la actividad física.

**Riesgo reducido de psoriasis** - La psoriasis es un trastorno inflamatorio crónico de la piel que causa enrojecimiento, descamación e irritación. En un estudio publicado en

"Archives of Dermatology" se demostró que las mujeres estadounidenses que participaban una actividad física energética tenían un riesgo reducido de psoriasis.

**Mejor cognición en niños y adultos mayores** - Hay varios estudios ahora en los que se demuestra que el ejercicio aeróbico puede aumentar el tamaño de las estructuras críticas del cerebro, y mejorar la cognición en los niños y adultos mayores.

**Mejor sueño** - En un estudio anterior se descubrió que las personas duermen mucho mejor y se sienten más alertas durante el día si se ejercitan durante por lo menos 150 minutos a la semana.

