



LA DESHIDRATACIÓN

Se produce con mayor frecuencia en verano, es frecuente en niños y ancianos, y las manifestaciones son: decaimiento progresivo, piel seca, sed, ojos hundidos, dolor de cabeza y mareos.

¿CÓMO PREVENIRLA?

- » Consumí alimentos ricos en sales y agua, como las ensaladas, verduras y frutos.
- » Evitá la exposición prolongada al sol. Si tomás sol, hacelo debidamente protegido.
- » Procurá no realizar ejercicio físico intenso en ambientes calurosos.
- » Evitá el exceso de ropa en los niños.
- » Bebé líquidos (agua y bebida sin alcohol) en abundancia.

¿QUÉ HACER ANTE LA DESHIDRATACIÓN?

- » Suspendé cualquier actividad que estés realizando y ubicáte en un sitio fresco.
- » Bebé pequeñas cantidades de agua. Aplicate compresas de agua fría en la piel (principalmente en la frente y en la nuca).

EL SOL ES SINÓNIMO DE VIDA, PERO UNA EXPOSICIÓN PROLONGADA A SUS RAYOS PUEDE PROVOCAR QUEMADURAS, ARRUGAS, MANCHAS, LESIONES Y HASTA CÁNCER DE PIEL.

- » No te expongas al sol entre las 11 y las 17 horas. Son las horas de máxima intensidad lumínica. Los días nublados no impiden que las radiaciones lleguen a tu cuerpo.
- » Evitá que los niños menores de 3 años vayan a la playa durante las horas de mayor radiación solar.
- » Recordá que la radiación lumínica se refleja en la arena y el agua, por lo que las sombrillas son ineficaces para protegerse. Por lo tanto procurá utilizar protector solar, aún debajo de la sombrilla.
- » Usá filtros solares adecuados a tu tipo de piel. Para saber cuál deberías utilizar, te aconsejamos consultar con tu dermatólogo. Aplicate el filtro 20 minutos antes de exponerte al sol y volvé a hacerlo cada tres horas o tras el baño.
- » Si querés permanecer en la playa y sentís que tu piel ya recibió bastante sol, cubrite con ropa de algodón preferentemente de colores claros.
- » Si sos calvo, recordá utilizar protector solar y gorra.
- » Si te metiste al mar, antes de tomar sol, duchate con agua dulce con el fin de eliminar la sal de tu piel. Las gotas de agua de mar actúan como pequeñas lupas y pueden provocar quemaduras importantes sobre tu piel.



¿QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA?

- » Refrescate con compresas de agua fría las zonas quemadas.
- » Bebé agua o líquidos en abundancia.
- » Acudí a tu médico si la zona quemada es muy extensa.

La gravedad de la quemadura depende de la extensión de la piel a la que afecte.

CÓDIGO DE BANDERAS

-  PROHIBIDO EL BAÑO
AUSENCIA DE GUARDAVIDAS
-  PELIGROSO
-  TORMENTA ELÉCTRICA, RETIRARSE
DEL MAR Y DE LA PLAYA
-  DUDOSO
-  BUENO