

*...para la salud y el bienestar suyo y de su familia.*

*Con el verano como el comienzo no oficial de la celebración de la diversión en el sol, seguramente deseará que su familia lo disfrute de manera segura y saludable. Pero con frecuencia, los días soleados de verano pueden venir acompañados de peligros serios como: intoxicación por alimentos, ahogados, ataques de alergias, enfermedades cardíacas, quemaduras por el sol y estrés por viajes.*

*La seguridad durante el verano no es un asunto para tomar a la ligera.*

## **EN ESTA EDICIÓN:**

Hamburguesas, perros calientes y salmonela .....	pág 1
Seguridad en las piscinas hogareñas .....	pág 2
Controle sus alergias de verano .....	pág 3
Cómo sobrevivir durante los días de mucho calor .....	pág 3
No se arriesgue con el sol .....	pág 4
En los viajes .....	pág 4
Recursos disponibles .....	pág 5

## **La seguridad durante el verano es tan importante como la diversión**

### **¿Hamburguesas, perros calientes y salmonela?**

El verano es sinónimo de barbacoas en el patio trasero y momentos de diversión con familiares y amigos bajo el sol. En algún momento del verano, la mayoría de nosotros nos encontraremos dando vuelta a hamburguesas detrás de una parrilla o sacando nuestro Tupperware para llevar la famosa ensalada de papas de la abuela a una fiesta. Pero lamentablemente, si no es cuidadoso en el manejo de los alimentos durante las comidas al aire libre, se expondrá usted mismo y al resto de su familia a las posibles enfermedades relacionadas con la comida.

Los expertos afirman que los casos de intoxicación por alimentos aumentan durante los meses de verano por dos motivos principales. El primer motivo, es que las bacterias crecen más rápido en climas cálidos y húmedos. Y el segundo motivo es la manera en que las personas comen durante el verano: al aire libre, lejos de los límites seguros de la cocina.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), existen más de 200 enfermedades que se pueden propagar a través de los alimentos. Debajo encontrará una lista con 10 sugerencias de los CDC que lo ayudarán a disfrutar de una comida al aire libre segura.

1. Mantenga sus manos limpias: las manos sucias representan la manera más común para que los alimentos se contaminen.
2. Entre usos, lave el equipo de la cocina, la vajilla y los utensilios; asegúrese de limpiar la superficie de la parrilla luego de cada uso y de lavar las tablas para cortar luego de cortar carne cruda.
3. Enjuague las frutas y los vegetales; las carnes rojas y las aves no son los únicos alimentos que contienen bacterias.

*" Millones de  
personas  
comenzarán la  
temporada de  
verano con un viaje  
en automóvil".*



4. Mantenga la temperatura: coloque los productos perecederos en una nevera portátil con hielo en la parte superior, no sólo debajo. Lleve una nevera portátil para las bebidas y otra para los alimentos. Nunca consuma alimentos que hayan permanecido fuera del refrigerador o de la nevera portátil por más de dos horas.
5. Invierta dinero en un termómetro para carnes. El plazo necesario para cocinar alimentos en una parrilla puede ser diferente al necesario en la cocina de su casa. Un termómetro para carnes es la mejor manera de asegurarse de que ha cocinado los alimentos adecuadamente.
6. Hable con sus hijos sobre la seguridad de los alimentos. Enséñeles la importancia de lavarse las manos y que los alimentos pueden provocar enfermedades si no se manejan con cuidado.
7. Disfrute de bocadillos no perecederos. Si planea permanecer fuera de su hogar durante un tiempo, lleve alimentos no perecederos que no se echen a perder.
8. No corra riesgos con las sobras. No guarde alimentos que hayan permanecido en el exterior por más de dos horas.
9. Llame a su médico si se enferma. Generalmente los síntomas se desarrollan entre las 8 y las 48 horas posteriores a la ingesta de alimentos contaminados. Si los síntomas persisten o se tornan más intensos, comuníquese con su médico.
10. Cuando tenga dudas, tire el alimento. Si cree que algo se contaminó en el proceso de preparación, que no se cocinó en forma correcta o que ha permanecido fuera del refrigerador durante demasiado tiempo, deséchelo.

### **Seguridad en las piscinas hogareñas**

¿Qué podría ser mejor que un chapuzón en la piscina y un poco de diversión bajo el sol? La natación y los juegos en el agua ofrecen un alivio refrescante para el calor del verano. Pero el agua también puede ser peligrosa para los niños y los padres que no son conscientes de los posibles peligros asociados a las piscinas hogareñas. Tenga en cuenta estas estadísticas sobre las lesiones relacionadas con el agua en los Estados Unidos.

- Los ahogos son la segunda causa principal de muertes accidentales por lesiones (luego de los accidentes automovilísticos) entre los niños menores a 14 años.
- La mayoría de los ahogos involucran a niños de entre 1 y 4 años en piscinas hogareñas.
- La mayoría de los niños pequeños que se ahogaron, fueron vistos en la casa, al cuidado de uno o ambos de sus padres y sólo permanecieron fuera de la vista de los adultos durante un tiempo menor a 5 minutos.
- Los niños pequeños se pueden ahogar en menos de 30 centímetros de agua.

Si es posible, no coloque una piscina en su patio hasta que sus hijos sean mayores de 5 años. Si ya tiene una piscina, proteja a sus hijos con estas recomendaciones para su piscina.

- Nunca deje a su hijo solo en la piscina o cerca de la misma, ni siquiera por un momento.
- Coloque una cerca de al menos 1,20 m de altura alrededor de toda la piscina.
- Asegúrese de que las entradas a la piscina se cierren y se traben solas a una altura a la que los niños no alcancen.
- Mantenga el equipo de rescate (gancho y chaleco salvavidas) y un teléfono cerca de la piscina.
- Evite los dispositivos inflables para nadar como los “flotadores”, no reemplazan a un chaleco salvavidas certificado.
- Cualquier persona a cargo del cuidado o la vigilancia de su hijo debe estar capacitado para realizar resucitación cardiopulmonar.

- Quite todos los juguetes de la piscina luego de su uso para que los niños no intenten agarrarlos.
- Cuando los niños terminen de nadar, cierre la piscina para que no puedan volver a ingresar.

Recuerde, enseñarle a su hijo a nadar no significa que están protegidos automáticamente en el agua o que no necesitan supervisión.

### **Controle sus alergias de verano**

Los climas cálidos y la gran humedad pueden empeorar las alergias estacionales y el asma. Es el momento cumbre para determinados tipos de polen, contaminación y moho. A continuación encontrará algunas recomendaciones que lo ayudarán a controlar sus alergias durante los meses de verano.

- Protéjase durante el horario de mayor exposición a factores alérgicos: permanezca dentro de su casa entre las 5 a.m. y las 10 a.m., cuando la cantidad de polen en el exterior tiende a ser mayor.
- Evite los extremos. Pasar del calor intenso en el exterior al aire acondicionado en el interior puede desencadenar un ataque de asma y otros síntomas alérgicos.
- Mantenga el polen afuera. Use una máscara cuando corte el césped o si sabe que va estar cerca una zona con césped recién cortado. Además, báñese, lávese el cabello y cámbiese la ropa para quitar restos de polen que pueda llevar en el cuerpo. También debe secar la ropa en el interior, en lugar de en una soga en el exterior.
- Controle su patio. Esté atento a las malezas, como ortiga, ambrosia o robles, abedules, cedros y álamos, ya que pueden desencadenar alergias.
- Tenga cuidado con las abejas. Si usted es alérgico a las abejas, protéjase. Use calzado, pantalones y mangas largas. También es una buena idea no usar desodorantes con perfume, productos para el cabello ni perfumes, todos estos productos pueden atraer a las abejas.

Recuerde estar siempre preparado para las alergias de verano, sin importar el lugar donde esté. ¿Por qué echar a perder unas vacaciones tan esperadas con un ataque de alergia fácil de prevenir? Lleve medicamentos potenciales en su cartera cuando viaje o planea llevar un suministro adicional en caso de necesitarlo. Es mejor estar preparado por demás que quedarse adentro, deprimido y perderse toda la diversión.

### **Cómo sobrevivir durante los días de mucho calor**

Para asegurarse de que su día en la playa sea exactamente eso, un día en la playa y no un viaje a la sala de emergencia, tendrá que estar atento a los inconvenientes habituales del verano, tal como las enfermedades relacionadas con el calor.

Una exposición prolongada o intensa a altas temperaturas puede provocar enfermedades relacionadas con el calor, tal como agotamiento y calambres producidos por el calor, y golpes de calor. El agotamiento producido por el calor ocurre cuando el cuerpo pierde grandes cantidades de agua y sal. Al igual que el agotamiento producido por el calor, los calambres por el calor pueden ocurrir cuando el cuerpo pierde cantidades excesivas de líquido y sal, además de una pérdida de nutrientes esenciales como el potasio y el magnesio. La enfermedad cardíaca más grave producida por el calor, el golpe de calor, ocurre cuando el cuerpo sufre una exposición prolongada e intensa al calor y pierde la capacidad de disminuir la temperatura por sí solo.

La mayoría de las enfermedades producidas por el calor se pueden evitar mediante la disminución de exposiciones excesivas a altas temperaturas y la implementación de otras

medidas preventivas. La prevención es la mejor defensa para proteger su salud cuando las temperaturas son extremadamente altas. Recuerde mantenerse fresco y usar el sentido común. A continuación se detallan algunas recomendaciones de prevención importantes:

- Beba líquidos en abundancia, independientemente de la intensidad de su actividad. No espere a sentir sed y no beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o gran cantidad de azúcar, estas sustancias lo harán perder más líquido.
- Use vestimenta adecuada. Elija prendas livianas, de colores claros y sueltas, un sombrero de alas anchas y lentes de sol.
- Programe las actividades al aire libre cuidadosamente, planifique sus actividades durante la mañana o la noche y no durante las horas pico de sol. Además, trate de buscar tanta sombra como le sea posible y tome descansos en forma regular.
- Contrólese, si no está acostumbrado a la exposición al calor, no obligue a su cuerpo a estar todo el día afuera.

A pesar de que cualquier persona puede sufrir enfermedades por el calor, algunos individuos son más propensos que otros. Controle regularmente a:

- Los bebés y los niños pequeños
- Las personas mayores de 65 años
- Las personas con enfermedades mentales
- Aquellas personas con enfermedades físicas, especialmente las que tienen enfermedades cardíacas o presión arterial alta.

### **No se arriesgue con el sol**

Fiestas alrededor de la piscina, comidas al aire libre o simplemente descansar, los niños de todo el país se alegran con la llegada del verano. Pero es fundamental proteger su piel de los efectos dañinos del sol. No importa lo que estén haciendo, si están afuera, necesitan protección.

Aprenda a fomentar hábitos seguros en cuanto a la exposición solar en la rutina de su familia. De un buen ejemplo. Los niños responderán mejor cuando vean cómo usted protege su piel. Por ejemplo, use el lema de la Sociedad Americana del Cáncer Slip! Slop! Slap® para comenzar a enseñarles a sus hijos hábitos saludables en cuanto a la exposición solar. Recuérdeles que:

- Usen remeras, deben usar siempre prendas que los protejan cuando se expongan al sol.
- Usen protector solar, que debe tener un factor de protección de 15 o más.
- Usen sombrero, para dar sombra al rostro, al cuello y a las orejas.

Sólo unas pocas quemaduras serias bastan para aumentar el riesgo de cáncer de piel de su hijo en el futuro, por lo tanto, ayúdelo a protegerse del sol protegiendo su piel.

### **En los viajes**

El verano es el mejor momento para tomarse vacaciones, los niños no asisten a la escuela y los padres necesitan alejarse de la oficina. A muchos niños les gusta viajar: pueden ver nuevos lugares, conocer gente nueva y vivir nuevas experiencias. Sin embargo, los viajes también pueden provocarles ansiedad. Estar en grandes grupos, dormir en camas diferentes e ingerir nuevas comidas puede provocar estrés.

La siguiente lista de sugerencias de la Asociación Americana de Psiquiatría puede ayudar a los padres a minimizar la ansiedad de sus hijos al viajar:

- Permita que sus hijos lo ayuden a planificar las vacaciones si tienen la edad suficiente para hacerlo, esta actividad los ayudará a conocer sobre el lugar de destino y cómo llegarán allí.
- Disponga de bastante tiempo para llegar al lugar de destino, no hay nada más estresante que andar a las corridas para salir a tiempo o conducir a toda velocidad en medio del tráfico para llegar a tiempo.
- Mantenga a los niños ocupados, especialmente durante los viajes largos, lleve comida, bocadillos, juegos, libros, etc. para entretenerlos.
- Intente establecer una rutina relativamente regular durante el viaje, los horarios y la previsibilidad tranquilizan a los niños.
- Permita que los niños lleven con ellos algún objeto familiar, puede ser su peluche, manta o juguete preferido, o una foto de sus amigos, familia o mascota.
- Planifique muchos descansos para ir al baño y comer, el viaje será mucho más fácil si su hijo se siente cómodo.
- Si el viaje es bastante prolongado, aliente la comunicación de su hijo con sus amigos, permítale llamar por teléfono, enviar cartas, postales o mensajes por correo electrónico a sus amigos.
- No obligue a sus hijos a soportar actividades de adultos como largas visitas a museos, cenas formales u obras en idiomas que no entienden. Preferentemente, organice actividades en función a los niños, como visitas a parques, zoológicos y tiendas de juguetes.

La AAA (Asociación Norteamericana de Automovilistas) también ofrece algunas sugerencias para tener en cuenta y facilitar la planificación de un viaje seguro y divertido:

- Use el cinturón para su seguridad, evitará multas y más importante aún, si sufre un accidente, aumentará las probabilidades de sobrevivir y de disminuir las lesiones tanto suyas como de los miembros de su familia.
- Duerma bien durante la noche, un conductor somnoliento detrás del volante puede ser tan peligroso como un conductor ebrio. Y no piense que beber café o abrir las ventanillas lo ayudará a mantenerse despierto, nada reemplaza una buena noche de sueño.
- Si conduce y se siente somnoliento, tómese un descanso, salga del automóvil para hacer algo de ejercicio o cambien de conductor si existe la posibilidad.
- No beba alcohol cuando conduce, se pone en peligro a usted mismo y a todas las personas que lo rodean.
- Confeccione una lista de control de su vehículo antes de viajar. Si se toma sólo 10 minutos para asegurarse de que los neumáticos estén correctamente inflados, que los líquidos se encuentren en los niveles indicados y que todo esté en orden debajo del capó, tendrá la posibilidad de identificar problemas que en el futuro podrían provocar descomposturas y arruinar sus vacaciones.

### Recursos disponibles

Los sitios Web a continuación son recursos útiles para ayudarlo a mantener a sus hijos y a los miembros de su familia seguros durante el verano.

- KidsHealth: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- Academia Americana de Pediatría: <http://www.aap.org>
- Sociedad Americana del Cáncer: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)