

> TEMPORADA ESTIVAL

Comienza la temporada de verano y con ella afecciones, algunas graves, que pueden deteriorar nuestra calidad de vida.

RADIACION ULTRAVIOLETA: En la temporada estival aumenta este tipo de radiación solar causando efectos negativos a corto plazo (desde simple eritemas a quemaduras importantes) pero principalmente a largo plazo produciendo cáncer de piel. Si la exposición solar es con fines estéticos debemos recordar que, a largo plazo, también produce efectos estéticos negativos al influir sobre la elastina de la piel (proteína que confiere elasticidad a la misma) aumentando la producción de arrugas.

Recomendamos, por lo tanto, el uso de protectores y no exponerse al sol en horarios donde esta radiación es mayor. Recordar que los protectores deben utilizarse durante el día con la frecuencia indicada por el fabricante.

GOLPE DE CALOR: La exposición prolongada a altas temperaturas puede llevarnos a este estado producido por un fallo multiorgánico al no poder disipar el calor que normalmente producimos. Su signosintomatología tiene distintas graduaciones pudiendo ser desde una simple sensación de debilidad a poner en grave riesgo la vida de quien lo padece. Es más frecuente en niños y ancianos y los síntomas generalmente son mareos, desvanecimiento, piel caliente y seca, vómitos, debilidad, pulso acelerado etc.

A fin de prevenirlo es recomendable estar bien hidratado, no exponerse a altas temperaturas o a irradiación solar directa en días muy calurosos, no usar ropas ajustadas y en lo posible que estas sean de colores claros y sobre todo solicitar ayuda si uno cree que está frente a esta afección.

INTOXICACIONES ALIMENTARIAS: La pérdida de la cadena de frío y las altas temperaturas permiten que los alimentos se transformen en caldo de cultivo de distintos microorganismos que, por su presencia o por sus toxinas, pueden producirnos distintos tipos de afecciones. Debemos extremar los cuidados en el hogar para no romper la cadena de frío, comprar alimentos que deban conservarla en lugares que consideremos seguros o abstenerse de hacerlo si tenemos dudas que esta cadena no se ha mantenido, tener mucho cuidado con las comidas al paso y lavar con mucho cuidado frutas y verduras que vayamos a ingerir sin cocinar.

DEPORTES DE VERANO: La actividad náutica, la práctica de deportes náuticos, la práctica de natación, o la práctica de deportes al aire libre en personas que no lo hacen habitualmente puede representar un riesgo. Se debe prestar especial atención para tomar todas las medidas de seguridad necesarias a fin de evitar accidentes o situaciones que puedan poner en riesgo la vida de quién realiza la práctica.

> TEMPORADA ESTIVAL

DENGUE: Esta enfermedad viral transmitida por el mosquito *Aedes aegypti* está entre nosotros. Debemos seguir todas las indicaciones para tratar que el mosquito no se propague y tomar las medidas para que no nos pique.

FIEBRE AMARILLA: Esta enfermedad viral cuyo principal vector es también el mosquito *Aedes aegypti* y que esta presente en países limítrofes del norte argentino. Para esta enfermedad hay vacuna preventiva que comienza a ser efectiva a partir de los 10 días de aplicada y tiene una duración de 8-10 años. Recomendamos que en caso de viajar a zonas endémicas, la vacuna se aplique con la antelación necesaria para que sea efectiva.

ACCIDENTES VIALES: Esta es una recomendación especial para esta tragedia endémica en nuestro país pero que se torna epidémica en período vacacional. Recordar siempre que estamos operando una máquina potencialmente peligrosa para nosotros y para terceros por lo que todas las medidas de seguridad que tomemos y practiquemos nunca estarán demás.