CUIDADOS DE LA SALUD EN VERANO

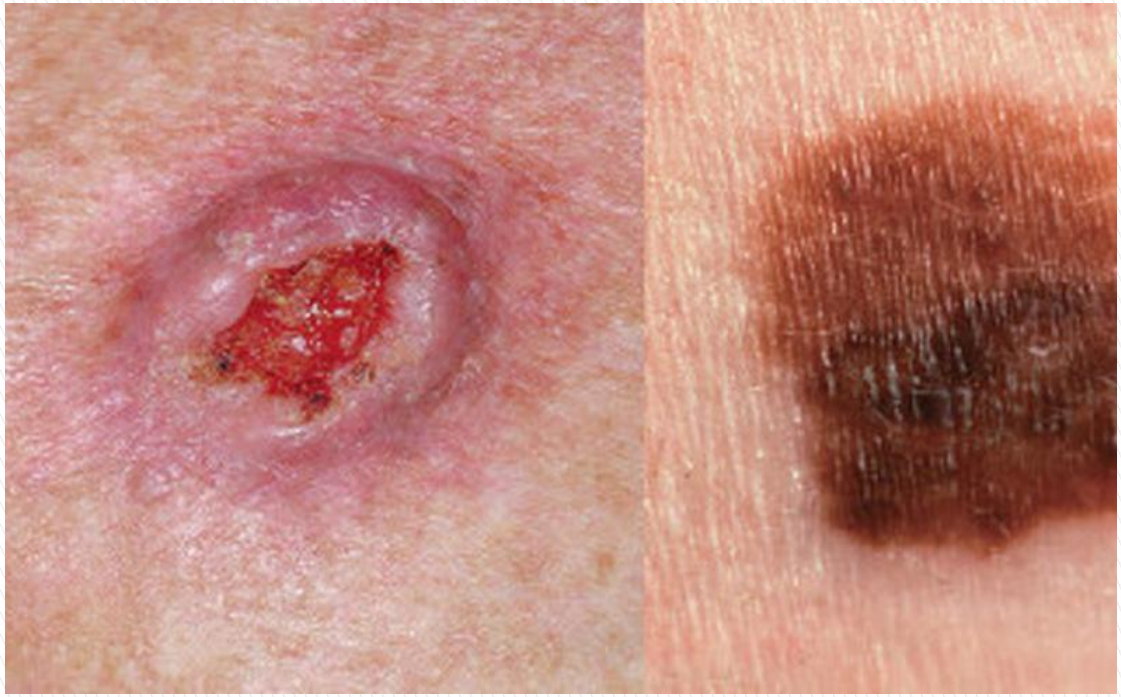
Dra. Marjorie Huarac Linares

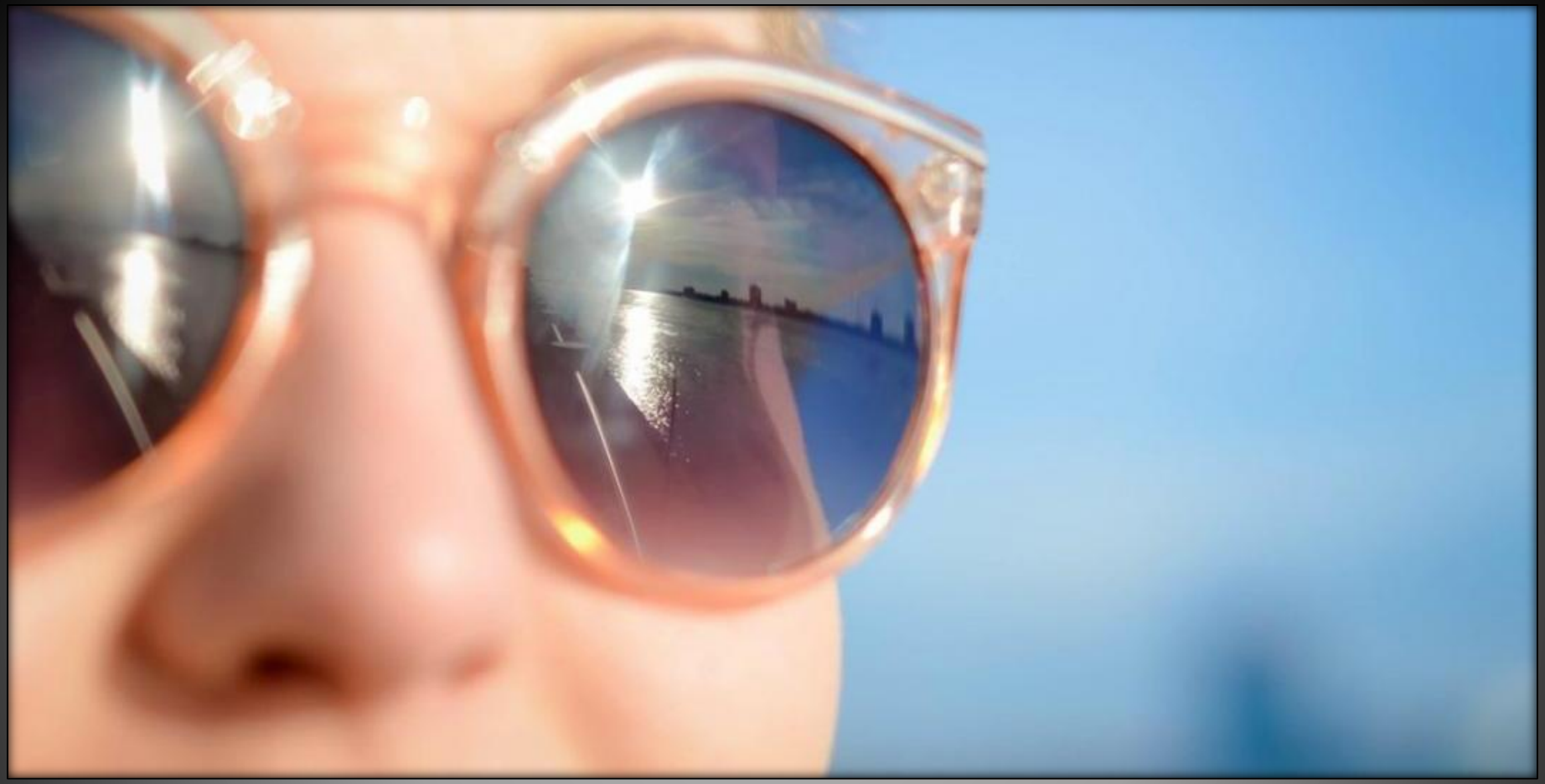
La Salud y las Altas temperaturas: ¿Cómo prevenirnos?

¡Infernal! Lima alcanzó la temperatura más alta del verano, más de 33°C

El Senamhi detalló que el distrito de La Molina alcanzó 33.1 °C a la 13:00 horas, mientras que el distrito de Carabayllo llegó a los 33°C.

CUIDADO DE LA PIEL





CUIDADO DE LOS OJOS

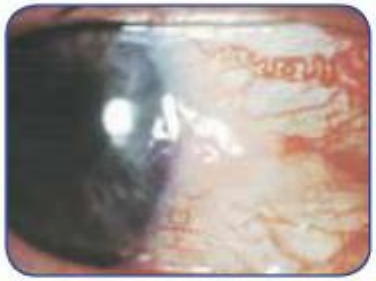
El daño ocular producido por la radicación UV es acumulativo y permanente

Oftalmoheliosis

Corto plazo

Fotoqueratitis (ceguera del esquiador)

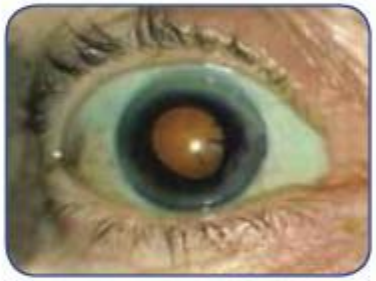
Medio plazo



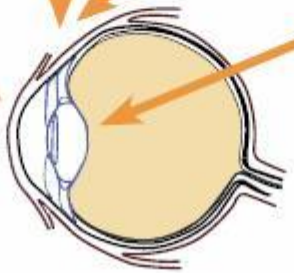
Pinguécula

Pterigium

Largo plazo



Catarata



GOLPE DE CALOR

Los síntomas a tener en cuenta:

Dolor de cabeza.

Sensación de vértigo.

Náuseas.

Confusión.

Convulsiones y pérdida de conciencia.

Piel enrojecida,caliente y seca.

Respiración y pulso débil.

Elevada temperatura corporal (entre 41 y 42 grados centígrados).

ALIMENTACION SEGURA

INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

náuseas, vómitos | fiebre | diarrea | dolor abdominal | cefalea

La Salud y las Altas temperaturas: ¿Cómo prevenirnos?

Consejos de prevención

Aumentar el consumo de líquidos sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.

No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 10 y las 17 horas).

Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas.

Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas.

Reducir la actividad física.

Usar ropa ligera, holgada y de colores claros; sombrero y anteojos oscuros.

Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.

Consejos de prevención

Aumentar el consumo de líquidos sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.

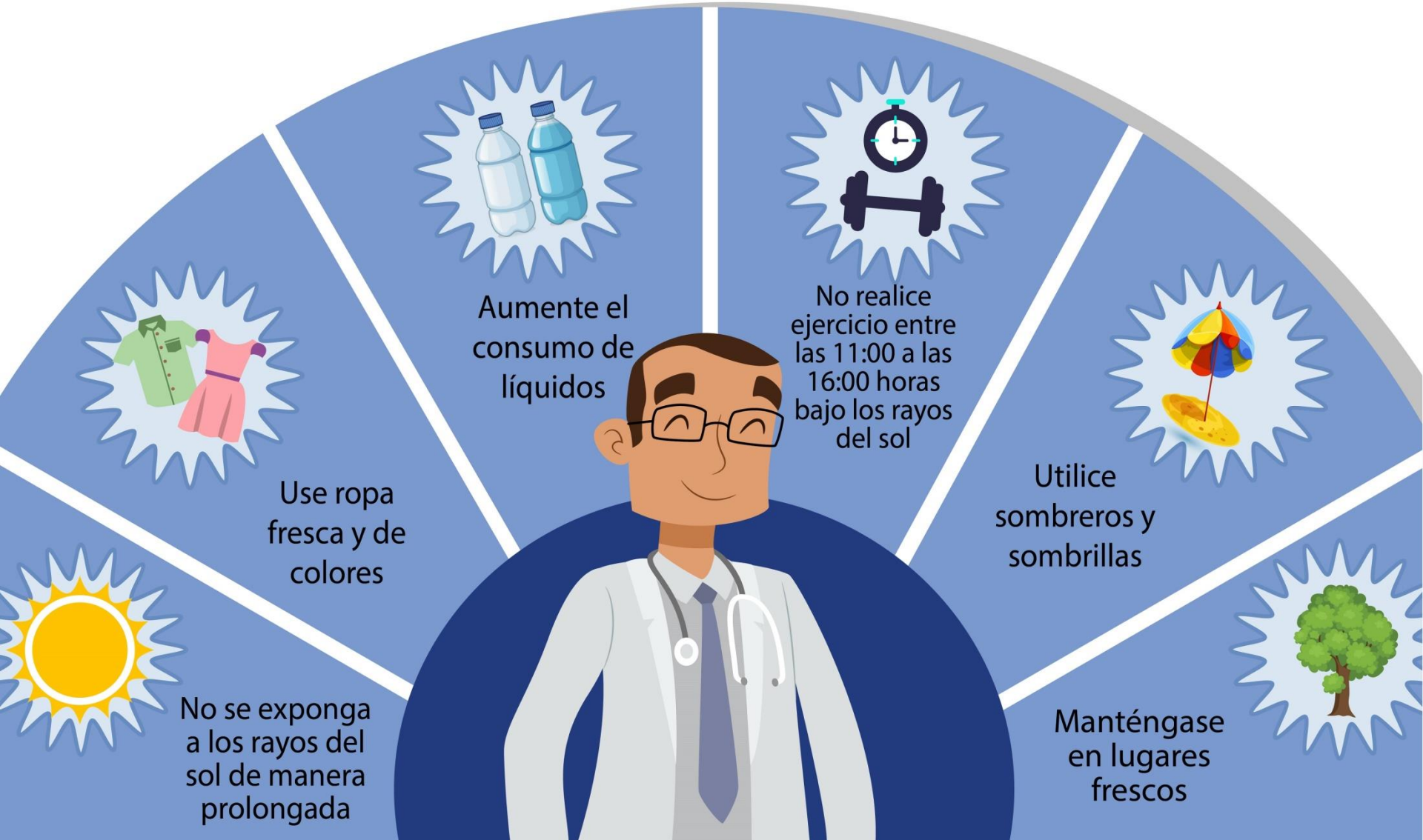
No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 10 y las 17 horas).

Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas.

Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas.

Reducir la actividad física.

Usar ropa ligera, holgada y de colores claros; sombrero y anteojos oscuros.

Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.

Consejos para el cuidado de tu salud en este verano