

A decorative graphic consisting of several thick yellow lines that curve across the page. These lines terminate in large yellow circles of varying sizes. One line starts from the left edge and curves upwards to a large circle in the top right. Another line starts from the left edge and curves downwards to a large circle in the bottom right. A third line starts from the left edge and curves to a medium-sized circle in the middle right. A fourth line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle left. A fifth line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle right. A sixth line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle right. A seventh line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle right. A small red dot is located at the intersection of the line that curves to the bottom right circle and the line that curves to the middle right circle.

**ast**

Aragonesa de Servicios  
Telemáticos

PrevenConsejos  
Junio 2017

## Trastornos derivados del sol

El 21 de junio comienza la primavera y los rayos ultravioleta con la llegada del verano están a diario en un nivel extremo, por lo que se recomienda extremar precauciones e incrementar los cuidados de la piel.

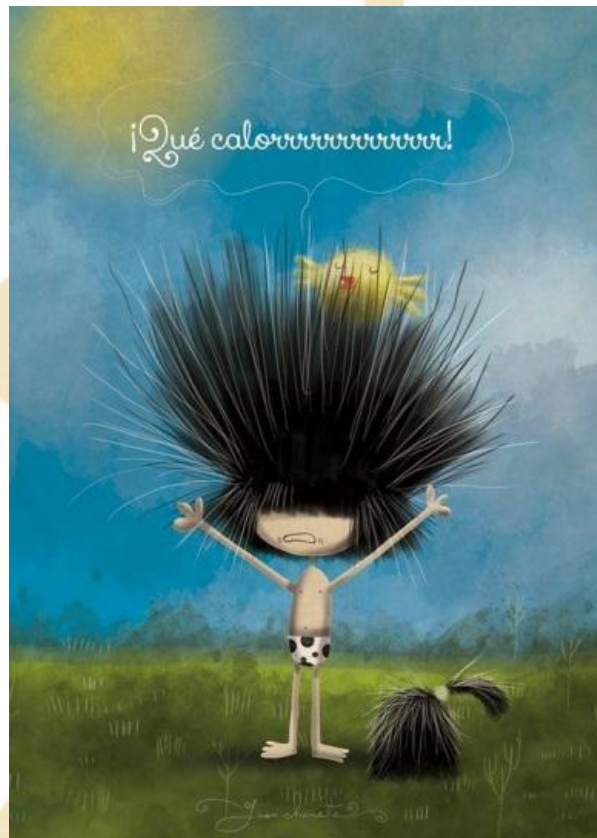
### Hidratación, ropa y calzado ligero

Durante los meses de verano el principal consejo es mantenerse hidratado a lo largo del día, bebiendo líquidos. La mejor opción es el agua, procura utilizar ropa, calzado ligero y transpirable que no apriete. Opta por colores claros o neutros y evita hacer ejercicio y actividades bruscas o que requieran mucho esfuerzo físico en las horas centrales del día.



## Haz más llevadero el verano

Haz más llevadero el verano con comidas ligeras y llenas de color mantén tu oficina fresca usando el aire acondicionado siendo respetuoso con el medio ambiente.



## Controla la exposición directa a los rayos solares

No te olvides de tu piel, aplícate una crema de factor solar acorde con tu tono de piel y protege tu vista. En ella, el daño causado por la exposición solar se va juntando a medida que pasa el tiempo.

El ojo no se regenera y por lo tanto el daño acumulativo se convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de patologías



[https://www.youtube.com/watch?v=bo\\_xgLWrmGc](https://www.youtube.com/watch?v=bo_xgLWrmGc)

## Golpe de calor

Aunque el afectado se recupere, es importante trasladarlo a un centro sanitario para que se le practique una valoración médica.

**GOLPE DE CALORES**  
Una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, por sol o ejercicio, la cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor queden superados y entren en shock.

El cuerpo alcanza temperaturas de **+40°C**

**GOLPE DE CALOR**

**SÍNTOMAS**  
Delirio, broncoaspiración, vómito, convulsiones, alteraciones leves en el comportamiento, dolor de cabeza, coma y hasta muerte.

**ETAPAS**

- 1) Estrés
- 2) Calambres
- 3) Agotamiento

**CÓMO EVITARLO**

- Evitar exposición prolongada a los rayos del sol.
- Usar ropa fresca y de colores claros.
- No hacer ejercicio entre las 11 y 16 hrs. bajo el sol.
- Aumentar el consumo de líquidos.
- Usar sombrillas y sombreros.
- Mantenerse en lugares frescos.

**CÓMO TRATARLO**

Enfriar al paciente con compresas en: cuello, ingles, axilas y cabeza.

Hasta bajar a **39°C**

Si no se hace en menos de 2 hrs., aumenta el riesgo de muerte en un **70%**

(Via: <http://pulsoslp.com.mx>)

