



MEDIDAS PREVENTIVAS en Verano y Temporada de Calor



Durante esta época de verano en que se registran altas temperaturas, es indispensable tomar medidas preventivas para poder mitigar sus efectos a la salud por deshidratación, insolación, irritación de la piel, enfermedades gastrointestinales y agotamiento.

Se recomienda a toda la población autocuidarse aplicando las siguientes medidas de prevención y con mayor énfasis los grupos más vulnerables: niños, embarazadas, envejecientes y los que realizan trabajos físicos o padecen de alguna afección: hipertensión, asma, otras.



Medidas de prevención:

- Aumenta el consumo de agua, aunque no tengas sed; evita ingerir bebidas alcohólicas o muy azucaradas (ya que provocan resequeidad en la boca y deshidratación).
 - Aumenta la ingesta de frutas y vegetales frescos.
 - Ingiera alimentos bien cocidos y acabados de hacer. En ocasiones, el calor tiende a alterar su estado de composición.
 - Viste ropa fresca (de algodón, poco ajustada, colores claros). Usa gafas de sol, sombrero, gorra o sombrilla.
 - Evita realizar actividades intensas al aire libre, especialmente durante las horas de 10:00 p.m. a 4:00 p.m.
 - Evita exposición directa a los rayos solares debido a que podrían causar daños en la piel y en los ojos. Muchas veces la radiación no se percibe, aún estando a temperatura regular.
 - Utiliza bloqueador solar para ti y todos los miembros de tu familia.
- Disfrutemos de un verano saludable!**

AGENDA

lunes 24 – domingo 30

Reunión Socialización iniciativa Mercado saludable.

Reunión de fortalecimiento de la Promoción de la Salud con la OPS/OMS.

Encuentro con MUDE (Socio Aliado).

Programación Seguimiento Proyecto Andalucía.

Reunión con el Directivo de Radio Educativa Dominicana.

Participación en reunión de trabajo de Grupo Interprogramático.

Evaluación de desempeño del personal de la DIGPRES.

FRASE DE LA SEMANA

“La salud es la justa medida entre el calor y el frío.”

Aristóteles