

CONSEJOS DE SALUD EN LA WEB PARA LOS VIAJES VERANIEGOS

Vva. de la Cañada, 12 jul.- La Concejalía de Salud ofrece consejos con motivo de la llegada del verano. El objetivo de la iniciativa es hacer llegar a los vecinos varias recomendaciones que deben aplicar a la hora de realizar un viaje así como consejos para superar, con mayor facilidad, las altas temperaturas evitando así problemas de salud a causa del calor. Todos estos consejos se pueden consultar en la sección de Salud de la web municipal (http://www.ayto-villacanada.es/salud/consejo_salud_del_mes).

Ante el viaje

Las recomendaciones están relacionadas con los preparativos que se deben llevar a cabo a la hora de realizar un viaje. Si este es en vehículo propio, se aconseja realizar una revisión exhaustiva del automóvil, utilizar los dispositivos de seguridad (cinturón, sillas homologadas...), cumplir las normas de circulación, evitar el cansancio y viajar sin estrés.

“Evitar las distracciones, programar paradas cada dos horas, que nos sirven para estirar las piernas y tomar algo es también recomendable ya que la sensación de sed y de hambre aumentan la ansiedad y el deseo de alcanzar cuanto antes el destino, pudiendo provocar un incremento inconsciente de la velocidad”, explica el concejal de Salud, José Manuel Ávila.

En la web municipal, también se recoge la importancia de comprobar los recursos sanitarios del lugar en el que se van a disfrutar de los días de descanso o informarse con tiempo, cuando se viaja a un país exótico, de si es necesario vacunarse

Prevención ante la ola de calor

Entre otros consejos, se recomienda a los vecinos una buena hidratación (beber abundante agua y al menos dos litros diarios). También se resalta la precaución que hay que tener con los alimentos, especialmente en la elaboración y conservación. Se aconseja protección frente a las radiaciones solares para evitar efectos perjudiciales contra la piel, quemaduras, insolaciones, manchas solares o cataratas en los ojos. Para finalizar, también se sugiere evitar golpes de calor producidos por una exposición prolongada al sol que puede provocar dolores de cabeza, náuseas, somnolencia, sed, convulsiones e incluso pérdidas de conciencia.