

Campaña Verano Saludable

Recomendaciones para disfrutar del Verano

LA CONJUNTIVITIS

¿Qué es?

Es la inflamación de la membrana más externa del ojo llamada "Conjuntiva" y que también cubre la parte interna de los párpados. La forma más común de conjuntivitis es la infecciosa, provocada por virus y bacterias. También diversas sustancias, como los cosméticos, que pueden provocar conjuntivitis irritativa y alérgica. Esta última no es contagiosa.



Síntomas

- Ojo rojo.
- Lagrimeo.
- Escozor.
- Secreción mucosa.
- Hinchazón de los párpados, etc.

Como se contagia?

La conjuntivitis infecciosa se contagia a través del contacto directo o indirecto con las secreciones del ojo afectado cuando se comparten los objetos personales (almohadas, toallas, paños de cara, artículos de maquillaje, etc.)

Recomendaciones

- Evite las playas y piscinas contaminadas.
- Evite el uso de lentes de contacto al concurrir a playas y piscinas.
- Lávese las manos antes y después de aplicarse las gotas en los ojos o aplíquelas a otra persona.
- Séquese las manos con toallas de papel. No hacerlo con toallas de felpa o tela, ya que causan la diseminación de la infección.

OJOS IRRITADOS

El sol emite una amplia gama de rayos que llegan a la superficie de la tierra. Uno de ellos es conocido como Radiación Ultravioleta o Rayo UV. Como consecuencia de la sobreexposición existe el riesgo de la inflamación de la córnea, conjuntivitis y cataratas, oftalmia (dolorosa quemadura).



Recomendaciones

- No tome sol entre las 11 de la mañana y las tres de la tarde
- No mire directamente al sol para evitar lesiones.
- Use lentes oscuros con protección contra los rayos ultravioleta
- Evite la automedicación. Si tiene el ojo rojo, doloroso, con secreciones y alguna otra molestia, consulte con un oftalmólogo lo más pronto posible

DAÑOS A LA PIEL

La acción del sol y el calor puede tener efectos nocivos en el ser humano si no se toman algunas previsiones para paliar sus efectos, especialmente en los niños y adultos mayores. Por eso, siga nuestras recomendaciones para que pueda prevenir las enfermedades más comunes a la piel durante este verano.



Que puede producir daños a la piel?

- **Quemaduras:** Altas dosis de rayos UV producen quemaduras, dependiendo del tiempo de exposición y del fototipo de cada persona.
- **Reacciones Fototóxicas:** Son reacciones inducidas por sustancias consumidas (antibióticos de tipo Tetraciclinas, antiinflamatorios, antisépticos, no esteroides).
- **Envejecimiento de la piel:** Es visible en la cara y en el dorso de las manos; manchas pigmentadas. La piel pierde elasticidad, apareciendo las arrugas.
- **Cáncer de piel:** En forma de carcinomas o melanomas, estos tumores pueden ser extirpados por un médico Dermatólogo y operados durante su primera etapa para evitar su progresión

Recomendaciones

La conjuntivitis infecciosa se contagia a través del contacto directo o indirecto con las secreciones del ojo afectado cuando se comparten los objetos personales (almohadas, toallas, paños de cara, artículos de maquillaje, etc.)

ENFERMEDADES DIARREICAS

En la estación de verano los alimentos se fermentan rápidamente, los virus, gérmenes y bacterias se reproducen aceleradamente, provocando infecciones diarreicas e incluso el cólera en aquellas personas que tienen contacto con éstos.



Que es la Diarrea?

Es el aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres al día). Se caracterizan por ser líquidas.

Síntomas

- Evacuación frecuente de heces acuosas
- Dolor abdominal
- Náuseas
- Fiebre o pérdida de apetito.

Causas

- Una infección bacteriana.
- Una infección viral.
- Los parásitos.
- Reacciones a medicamentos.
- La falta de higiene y la ingesta de alimentos y agua contaminada.

Recomendaciones

- Lávese las manos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño y antes de cocinar o servir los alimentos.
- Aumente su consumo de líquidos (tomando caldo, zumos, refrescos, té, etc.) y poco a poco incorpore comidas de fácil digestión hasta volver a la dieta normal.
- Hierva el agua antes de beberla.
- Cocine y fría bien los alimentos.

Si su niño sufre de diarrea

- Déle de beber más líquidos como la leche materna, sopas, jugos de frutas frescas y panetelas
- Siga alimentándolo con sus comidas frecuentemente, pero en pequeñas cantidades. Es importante hidratarlos pero evite darle únicamente calditos y "aguitas", porque ello puede conducirlos a desarrollar cuadros de desnutrición. Ofrezcale alimentos consistentes que contribuyan con la mantención y desarrollo del niño, tales como purés, mazamoras, papillas, etc.
- Si no mejora, tiene fiebre o sangre en las heces, llévelo al hospital o posta médica más cercana. Durante el camino haga que beba líquidos o soluciones de sales de rehidratación oral (SRO) que la puede conseguir en su centro de salud y también en las boticas y farmacias de tu zona.

INFECCIONES VAGINALES

Qué son?

Visitar piscinas y playas contaminadas en la estación más calurosa del año así como no tener un debido cuidado con la higiene ginecológica puede ocasionar problemas de salud en muchas mujeres. Es por ello que en esta temporada las consultas por infecciones del tracto inferior genital femenino aumentan de 10 a 30 por ciento como consecuencia de la aparición de hongos e infecciones vaginales.



Como detectar una infección vaginal?

- Picazón en la vulva o vagina.
- Presencia de descensos con mal olor y picazón.
- Presencia de descensos de aspecto lechoso.
- Ardor vaginal.
- Dolor o irritación al orinar o tener relaciones sexuales.
- Secreción diferente de la normal.
- Algunas mujeres pueden no tener síntomas.

Recomendaciones

- Mantenga una buena higiene corporal
- No use ropa ajustada y húmeda o úselas por períodos cortos.
- Evite el uso de interiores de nylon y lycra.
- Evite visitar piscinas y playas contaminadas, sucias y muy concurridas.
- Lleve toallas limpias y trate de mantenerlas así.
- No permanezca por mucho tiempo con la ropa de baño mojada.
- Tenga cuidado al momento de usar los servicios higiénicos.

DENGUE CLASICO

Qué es?

Es una enfermedad infecciosa causada por un virus y transmitida por la picadura del zancudo *Aedes Aegypti*.



Síntomas

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Dolor de ojos
- Dolores en los huesos
- En algunos casos, cuando la enfermedad es grave, puede haber moretones y sangrado.

Contagio

El contagio sucede cuando el zancudo pica a una persona enferma de dengue y luego, pica a otra persona que está sana.

Ojo: el zancudo prolifera por las malas condiciones de almacenamiento de agua en lugares de alta densidad poblacional.

Presencia

Algunas zonas de los distritos de nuestra capital que tienen presencia del zancudo transmisor del dengue son:

La Victoria, Lima Cercado, Rimac, San Juan de Lurigancho, Puente Piedra, Independencia, Comas, Carabaylo, San Martín de Porres, Los Olivos, El Agustino, Santa Anita, Lurigancho, Ate-Vitarte, Chaclacayo, San Antonio de Chaglla, La Molina, Villa María del Triunfo, Villa El Salvador y San Juan de Miraflores.

Recomendaciones

- Lava frecuentemente los recipientes en los que almacenes agua. Es recomendable que lo hagas con detergente frotando con escobilla los bordes de las paredes del cilindro y asegurándote que entre las ranuras y no quede nada pegado.
- Tapa bien los recipientes de almacenamiento de agua. Así el zancudo no podrá entrar y dejar sus huevos en el agua, su sitio predilecto.
- En el caso de los reservorios o tanques de agua, deben ser limpiados cada vez que se cambie el agua.
- Si se lleva flores a los cementerios, el agua de los floreros debe ser cambiado por arena húmeda.

MORDEDURA DE ARAÑA

Precaución

El veneno que destilan las arañas caseras al picar podría ocasionar la muerte de la persona afectada por insuficiencia renal a las 96 horas de ocurrido el incidente.



Como detectarla?

La forma más común de saber si un arácnido lo ha mordido es ver si ha aparecido, en alguna parte del cuerpo, un grano hinchado y enrojecido, que al tacto tiene una temperatura más elevada comparada al resto de la piel.

Los síntomas iniciales son dolor intenso tipo ardor o quemazón, con una sensación de lancetazo en el momento de la mordedura, acompañado de escozor en la zona.

Además, si el cuadro es severo, puede sentir malestar general, fiebre, náuseas, vómitos, sudoración, orina oscura (color de la Coca Cola), ojos amarillos e insuficiencia renal.

Prevención

- Limpie exhaustivamente su vivienda, sobretodo en los rincones y zonas de poca luz usando guantes o plumeros.
- No acumule cosas inservibles en la vivienda.
- Sacuda y planche la ropa antes de usarla.
- Limpie los zapatos que han estado guardados por varios días, lo mismo que los juguetes.
- Tenga cuidado cuando realiza actividades de jardinería, pues es común que las arañas que habitan entre las plantas, salgan de ese lugar e ingresen a las habitaciones de su hogar.

ACCIDENTES DE TRANSITO

Incidencia

Es la tercera causa de muerte en nuestro país.



Recomendaciones

- No conduzca en estado ebriedad.
- No permita que los menores de edad viajen en el asiento delantero.
- Use cinturón de seguridad mientras conduce.
- Verifique periódicamente el estado de las luces y los frenos de su auto
- Respete las señales de tránsito y los límites de velocidad
- Recuerde que en los caminos con curvas el exceso de velocidad lo puede llevar a la calzada contraria
- No utilice el celular mientras conduzca
- Si está cansado, estacione el auto en un lugar seguro y descance
- Sepa cuáles son los teléfonos de emergencia
- Esté al día en el pago del SOAT

LIMPIEZA DE PLAYA

Cada verano en nuestro país, nueve millones de personas, aproximadamente, se exponen a las bondades del litoral, pero también a los riesgos de tener playas en mal estado de conservación o contaminadas.



Por ello, el Ministerio de Salud-MINSA, a través de la Dirección General de Salud Ambiental-DIGESA, ha implementado el Programa "Calidad Sanitaria de las Playas del Litoral Peruano" cuya finalidad es prevenir a la población veraneante sobre los riesgos para su salud.

Al respecto, DIGESA advierte que existen muchos balnearios en Lima y el Callao que no reúnen las condiciones para proteger la salud de los bañistas. En Lima, dos son las playas calificadas como malas: Las Cascadas, ubicada en la Costa Verde, y Playa Villa, en las Playas del Sur. En el Callao, existen dos calificadas como muy malas: Márquez y Oquendo. .

Recomendaciones

- No lleve comida a la playa.
- No lleve a sus mascotas a la playa.
- No use la playa como urinario. Diríjase a los baños públicos más cercanos.
- No arroje basura en la playa. Colóquela en una bolsa y arrójala en un tacho de basura
- No consuma alimentos de dudosa procedencia