

Enfermedades
más comunes del Verano

¡Es verano! Sea más cuidadoso para prevenir enfermedades y mantener a sus hijos seguros y saludables este verano. Cuando la temporada de verano llega, los niños son los más propensos a enfermarse; sin embargo, si tomamos las precauciones adecuadas, podemos prevenir las enfermedades más comunes.

Las enfermedades más comunes en el verano son:



Gastroenteritis

Es una inflamación del intestino que ocurre sobre todo en verano y es causada por bacterias y virus. Los síntomas incluyen diarrea, dolor abdominal, fiebre, náuseas, vómitos y disminución del apetito. La causa más común durante el verano es debido a la ingesta de alimentos o bebidas contaminadas producto del calor que descompone mucho más rápido los alimentos.

Prevención

- Almacenar y mantener la comida refrigerada o en lugares frescos.
- Lavar bien los alimentos antes de prepararlos.
- Lavarse las manos frecuentemente.



Deshidratación

La deshidratación se produce cuando se pierde más agua y minerales de las que se ingiere. Muchas veces se produce simplemente por el hecho de no beber suficiente agua. Algunas otras causas son la diarrea, los vómitos, fiebre, sudoración excesiva.

Prevención

- Beber mucho líquido.
- Comer alimentos con alto contenido en agua.
- Usar ropa holgada y cómoda.



Daño solar a la piel

Es importante proteger la piel del sol, especialmente en la temporada de verano. La exposición al sol tiene muchos efectos negativos sobre la piel. El más peligroso es el cáncer de piel, que es un crecimiento anormal de las células de la piel debido a la exposición frecuente y prolongada a la radiación solar sin protección.

Prevención

- Disminuir el tiempo de exposición solar especialmente entre las 10:00 a.m. y 4:00 p.m.
- Usar bloqueador solar adecuado.
- Usar lentes con protección UV.

Mantenerse saludable y evitar enfermedades es una de las claves principales para tener un buen verano. Recuerde tomar sus precauciones durante esta temporada.