



Boletín 9

EPS y Comunitaria

CONSEJOS PARA UN VERANO SALUDABLE

Junio 2021

El verano se relaciona con hacer una vida más al aire libre disfrutando de la naturaleza, practicando deportes y viajando. También se puede hacer más actividades lúdicas y dedicar más tiempo a las personas cercanas y a aquellas que no vemos el resto del año. Para que todo esto salga bien y sea placentero, nada mejor que realizarlo desde el conocimiento y la seguridad. En este Boletín aportamos recursos que puedes utilizar para conseguirlo (sólo tienes que hacer click sobre el título o imagen).

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)

[PREVENIR LOS AHOGAMIENTOS: GUÍA PRÁCTICA \(OMS\).](#)



[CÓMO AYUDAR A PREVENIR LESIONES POR ACCIDENTES DE TRÁFICO](#)



DISFRUTA DEL AGUA Y EVITA LOS RIESGOS. GUÍA PARA LAS FAMILIAS

El propósito de esta guía es advertir a los niños, niñas y adultos responsables de su cuidado, de los peligros que se pueden encontrar durante las actividades de ocio en el agua y recomendar las conductas de seguridad que se deben adoptar para evitarlos, sin dejar de disfrutar de la sensación tan agradable y divertida de darse un buen baño o practicar un deporte acuático.



OCIO Y TIEMPO LIBRE de la Junta de Andalucía

Guía que incluye 6 actividades educativas para que los padres sean promotores de hábitos saludables y de aficiones diversas, subrayando la importancia de disfrutar de actividades de ocio compartidas con sus hijos e hijas



2. REVISIÓN DE HEMEROTECA (ARTÍCULOS, REVISTAS...)



Rubio B, Yagüe F, Benítez MT et al. Recomendaciones sobre la prevención de ahogamientos.

AnPediatr(Barc).2015;82(1):43.e1---43.e5.

En este artículo, el Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones No Intencionadas en la Infancia de la Asociación Española de Pediatría proporciona una serie de recomendaciones para prevenir este tipo de lesiones.



Valdivieso-Ramos M, Herranz JM. Actualización en fotoprotección infantil. An Pediatr (Barc).

2010;72(4):282.e1-282.e9.

En esta revisión se actualizan los conocimientos más recientes en fotoprotección infantil, las novedades en fotoprotectores y las campañas más recientes sobre educación solar.

3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

RECOMENDACIONES PARA EL PERIODO ESTIVAL

Web del Ministerio de Sanidad donde se especifica el plan de verano de 2021 con material y enlaces de temas de interés (protección solar, recomendaciones de viajes internacionales, recomendaciones ante altas temperaturas.....).

TU SALUD EN VERANO

Web de la Escuela Andaluza de Salud, con información diversa sobre los diferentes aspectos a tener en cuenta en el verano, con múltiples enlaces.

- PreVENCIÓN del cáncer de piel
- Elaboración de alimentos para evitar contaminaciones alimentarias. Recetas refrescantes y revitalizantes
- Qué es el golpe de calor y cómo prevenirlo
 - Deporte en verano
 - Viaja seguro
 - Rebajas en verano
- Cuidado de los ojos en verano
 - Cuidados del bebé
- Verano seguro COVID 19



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias



VERANO SALUDABLE

Consejos para un verano saludable del Gobierno de Canarias

- Consejos Saludables en general
 - Sobre Covid19
 - Ola de calor
 - Accidentes
 - Alimentación
 - Protección solar

Sistema de Información de Promoción y Educación para la Salud.

INFOGRAFIA DISFRUTA AGUA CON SEGURIDAD COVID 19

VIAJEROS - "La Salud también Viaja"

Consejos de HSJD FAROS para un verano mas seguro:

Niños y piscinas: consejos de salud para un verano más seguro

Los expertos desaconsejan el uso de manguitos hinchables y flotadores

Los riesgos para los niños de la sobreexposición solar

Vídeos de la Fundación MAPFRE

¡Cuida tu salud! Sigue estos consejos para un verano saludable.

Consejos de la web familia y salud

Información práctica en la web de familia y salud sobre viajar en verano.

Información práctica en la web de familia y salud sobre fotoprotección.

OCIO EN FAMILIA: ¡LLEGAN LAS VACACIONES DE VERANO!

EL SOL, VIRTUDES Y PELIGROS.

Información práctica en la web de familia y salud sobre prevención del ahogamiento.

[UV-Derma.](#)

App con información sobre protección solar, según tu ubicación, meteorología y tu tipo de piel te informa sobre tiempo para quemarte sin protección (con alarma), tiempo para producir 1000 UI de vit D (con alarma) y consejos de prevención

[TODO CAMPAMENTOS](#)

Buscador de Campamentos

[RED ESPAÑOLA DE ALBERGUES JUVENILES](#)

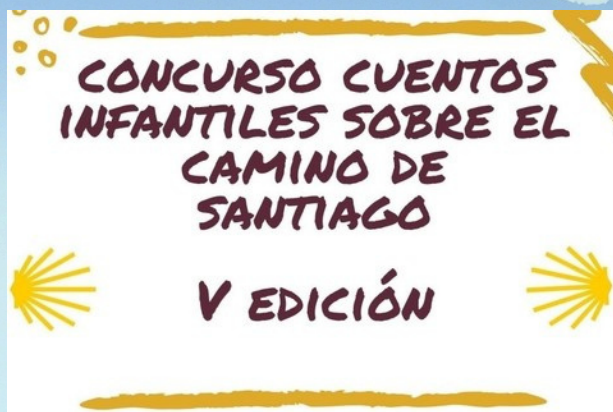
[CUENTOS Y LIBROS PARA TOD@S](#)

4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

V Concurso de cuentos infantiles sobre el Camino de Santiago.

Periodo de inscripción: Del 12/05/2021 al 15/06/2021

Pretende fomentar el interés por el Camino de Santiago entre los más pequeños y presentarles, a la vez, los valores que éste lleva intrínsecos de amistad, compañerismo, ayuda, esfuerzo...etc.



IV Premio de Novela de Ciencia Ficción "Ciudad del Conocimiento"

Periodo de inscripción: Del 31/03/2021 al 25/06/2021

Tiene como objetivo incentivar la creación literaria en el ámbito de la ciencia ficción.

DECÁLOGO FINAL PARA UN VERANO SALUDABLE

1. El **agua** es la mejor bebida para hidratarse. Beber de forma frecuente. Evitar el alcohol y no abusar de bebidas excitantes (té y café). Los zumos de frutas naturales, la leche y las sopas frías (gazpacho) nos pueden ayudar.
2. La **comida**, mejor, con mucha fruta y verdura. Cinco comidas al día y no gran cantidad. Evitar alimentos calientes y pesados.
3. Cuidado con **el sol** en las horas centrales del día (desde las 12 de la mañana a las 5 de la tarde). Evitar exponer a lactantes de menos de 6 meses. Buscar siempre la sombra o utilizar sombrilla. Usar gafas de sol, sombrero y ropa que cubra buena parte del cuerpo.
4. Ponerse **cremas con filtro solar** que sean resistentes al agua y con un factor de protección superior a 30. Se deben aplicar 30 minutos antes de que nos vaya a dar el sol y se debe repetir de forma frecuente.
5. En los **viajes en coche** utilizar siempre sistemas de retención infantil homologados adecuados a su tamaño y edad. Mejor nuevos, en sentido contrario a la marcha y en zona central del asiento trasero. Nunca dejar a los niños solos en el coche.
6. Los niños siempre han de ser vigilados por un adulto (no otro niño) y cerca cuando estén en **entornos acuáticos** (piscinas, playa...). Las piscinas deben tener un cercado completo. Mejor que haya un socorrista. Los niños deben aprender a nadar lo antes posible.
7. **Los viajes** con niños suponen planificación. Hacer un botiquín con material básico (curas, fiebre, dolor, suero de rehidratación) y con la medicación crónica que tomen. Llevar agua, comida y cosas para que jueguen. En viajes internacionales con mucha antelación informarse sobre vacunación o medidas a tomar antes del viaje.
8. Evitar **los tatuajes de henna** por el riesgo de lesiones en la piel y efectos de sensibilización a largo plazo a estos productos.
9. En caso de **picaduras** de medusa, limpiar sin frotar con agua salada o suero y avisar al socorrista. Aplicar frío. En las picaduras de insectos lavar con agua fresca y jabón. En caso de picor aplicar frío local y/o solución de calamina o amoníaco (barritas farmacia). Lo mejor es siempre prevenir.
10. **Infecciones**. Insistir aún más en la higiene en la cocina y en el lavado de manos. Cocinar bien los alimentos y consumirlos pronto. Y este verano, seguir las medidas sobre la COVID-19.