

Los mejores consejos para tu salud en verano

El Colegio de Médicos de Alicante comparte los mejores consejos para protegerte de las altas temperaturas y disfrutar al máximo de la época estival

R. E.

El verano es una época del año que muchos esperan con ansias para disfrutar del buen tiempo, la playa y las actividades al aire libre. Sin embargo, es importante tomar precauciones para protegerse del calor y los efectos nocivos del sol. El Colegio de Médicos de Alicante ha elaborado una serie de consejos clave esenciales para mantenerte protegido durante los días calurosos y disfrutar de un verano seguro y saludable.

La prevención es clave para disfrutar plenamente de las actividades veraniegas sin poner en riesgo nuestra salud y bienestar.

- Aumenta el consumo de líquidos, sin esperar a tener sed, para mantener una hidratación adecuada.

- Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco.

- Cuida tu piel. Evita la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12:00 a

17:00h). Utiliza protección solar y presta especial atención a los niños y a las personas mayores.

- El sol puede dañar también los ojos, por lo que es recomendable utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta (UV).

- Evita fumar y las bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.

- Evita los alimentos ricos en grasas y haz comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)

- Reduce las actividades físicas intensas al aire libre durante las horas más calurosas.

- Respeta el significado de las banderas en las playas y las indicaciones de los socorristas. Precaución con las medusas. Vigila a los menores constantemente tanto si están dentro del agua o cerca de ella.

- Nunca dejes ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a niños, ancianos o enfermos crónicos).



Becas
LUMED

1º Gala 2025

Save The Date
**27 DE
NOVIEMBRE**

Palacio de Congresos
Alicante

UN COMPROMISO **VITAL**

Para apoyar a quienes construyen el futuro
médico de la provincia.

Entrega de becas a la Investigación Médica

Colegio Oficial de
Médicos de Alicante

Fundación
Navarro-Trípodi