



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Mayo de 2022

### Consejos de salud y seguridad para el verano

El verano está por llegar, y para muchos eso significa excursiones a la playa, parrilladas, juegos de béisbol y vacaciones. Sin embargo, quizá sea necesario tomar precauciones adicionales de salud y seguridad, especialmente para los adultos mayores. En esta edición de Healthy Insights explicamos algunas maneras de mantenerse seguro y saludable este verano.

#### Reduzca su riesgo de cáncer de piel

Estar al aire libre es una manera excelente de estar más activo mientras absorbe vitamina D. Sin embargo, es importante proteger su piel de los nocivos rayos ultravioleta (UV) del Sol, que pueden provocar cáncer de piel. Dado que los rayos UV están presentes incluso en días nublados, es recomendable usar bloqueador solar todo el año. Use bloqueador solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o más, y proteja su piel siguiendo estas otras recomendaciones

- No salga al exterior cuando el sol esté fuerte, generalmente de 10 a.m. a 4 p.m.
- Si tiene que estar en el exterior a esas horas, busque un sitio con sombra bajo una sombrilla, un árbol u otro refugio.



- Use ropa de protección solar certificada para ofrecer protección UV; si no le es posible, use mangas largas y pantalones largos para proteger su piel.
- Use un sombrero para proteger su cabeza, ojos y cara.
- Use anteojos de sol que lo protejan de los rayos UVA y UVB.

#### Algo de información sobre el bloqueador solar

Para obtener mejores resultados, aplique una capa de protector solar que ofrezca protección contra rayos UVA y UVB. Preste especial atención a los puntos de difícil acceso, como su cuello, espalda y orejas. El bloqueador solar tiene una vida útil corta; revise la fecha de caducidad para garantizar su eficacia. Por último, no es recomendable usar bloqueador solar en bebés menores de 6 meses de edad. En cambio, evite exponerlos a la luz solar.

#### Evite las enfermedades por calor

Los días más calurosos del verano pueden ser mortales para los adultos mayores y para quienes tienen un mayor riesgo de enfermedades por calor. Los adultos mayores pueden perder su capacidad para regular su temperatura corporal, dejándolos más vulnerables conforme el mercurio se eleva. Ciertos medicamentos o enfermedades crónicas también pueden interferir con la capacidad para regular la temperatura corporal.

## Conozca los signos de advertencia

Aprenda a reconocer los signos de advertencia de las enfermedades por calor, que incluyen:

- Mareos repentinos, náuseas, debilidad, sed excesiva
- Hinchazón en piernas o tobillos
- Piel fría
- Pulso acelerado

Si observa estos signos, tome medidas inmediatas para enfriarse, como encontrar un lugar con aire acondicionado y beber agua para evitar la deshidratación.

## Golpe de calor: una emergencia médica

El golpe de calor puede ser una emergencia médica que ponga en peligro la vida. Busque atención médica de inmediato si percibe estos signos y síntomas:

- Desmayo
- Cambios en la conducta
- Temperatura corporal superior a 40 °C (104 °F)
- Piel seca (dejar de sudar a pesar del calor)
- Pulso fuerte y acelerado, o débil y lento

## Mantenga la frescura este verano

Estos consejos pueden ayudar a los adultos mayores a mantenerse a salvo en el calor del verano.

- Revise sus medicamentos para determinar si alguno de ellos podría afectar la capacidad de su organismo para regular su temperatura.
- Manténgase hidratado bebiendo abundante agua; no espere a tener sed para beber.
- Use ropa holgada.

- Mantenga el aire acondicionado encendido en casa. Si no tiene aire acondicionado, use ventiladores, pero evite extender los cables eléctricos por el piso en donde pueda tropezar con ellos.
- Considere si es recomendable quedarse con un amigo o familiar durante una ola de calor si la vivienda no tiene aire acondicionado.
- Evite usar el horno en días muy calurosos.
- Coordine con un familiar o amigo que revise periódicamente como están las personas que viven solas.

## Disfrute

El verano ofrece abundantes oportunidades para vivir una vida más saludable. Para quienes viven en los estados del norte, el regreso del clima cálido les permite pasar más tiempo al aire libre, recibiendo los beneficios físicos y mentales de estar en la naturaleza, hacer más ejercicio y socializar de manera segura. Así que tome su sombrero y sus anteojos de sol, beba mucha agua y, sobre todo, ¡disfrute el verano!

## Fuentes:

[https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm)

<https://www.nia.nih.gov/health/hot-weather-safety-older-adults>

*Healthy Insights de IPRO* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



Mejorando  
la Calidad de Salud

**IPRO Healthy Insights**  
1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042  
(516) 209-5403  
<https://ipro.org>