Vacaciones saludables

En la época vacacional, muchas veces, olvidamos la importancia de los cuidados para disfrutar plenamente de los lugares y sus posibilidades recreativas. A continuación sugerimos algunos consejos que recordar para propiciar vacaciones saludables.

Cuidados frente al sol

Todos sabemos que el sol puede generarnos daños, y más aún en el verano. La exposición a los rayos UV puede provocar cáncer, quemaduras y un envejecimiento prematuro de la piel, sin embargo todavía no hay conciencia sobre cómo prevenir estos males que son propensos en los periodos veraniegos. Por tal motivo, recordamos los *tips* más importantes para cuidarnos del sol:

- Evitar exponerse al sol entre las 11 y las 17 horas, ya que es el período de máxima intensidad lumínica.
- Usar protector solar con un factor 30 como mínimo y aplicarlo en la piel 30 minutos antes de la exposición al sol; también utilizar protector labial. Asimismo, se aconseja consultar con el dermatólogo para aplicar el producto y factor ideal según el tipo de piel.
- Proteger del sol especialmente las partes sensibles del cuerpo, tales como zonas calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines y manos. Incluso, en los días nublados ya que las radiaciones lleguen al cuerpo.
- Todos los protectores solares, aun los resistentes al agua, deben ser reaplicados luego de: dos horas de exposición al sol, y a la vez al salir del agua, transpirar en exceso y practicar deportes.
- Aunque la piel esté bronceada, hay que seguir protegiéndola.
- Evitar la exposición prolongada de los niños al sol.

¿Qué hacer ante una quemadura?

- Refrescar las zonas quemadas, con compresas de agua fría.
- Beber abundante agua o líquidos.
- Acudir a un médico si la zona quemada es muy extensa. La gravedad de la quemadura depende de la extensión de la piel afectada.

Hidratación corporal

La hidratación de la piel es una situación necesaria para mantenerla en condiciones saludables y protegerla frente a la posibilidad agresiones solares y/u otras enfermedades de envejecimiento. Para lograr la hidratación corporal lo principal es tener hidratado todo el cuerpo a base de beber abundantes líquidos por boca, también ayuda la aplicación de lociones hidratantes y protectores solares.

La sed intensa es uno de los primeros signos de deshidratación, por ello para evitarla es necesario beber regularmente agua segura y a lo largo de todo el día, como mínimo 2 litros al día.
En el caso de los bebés no necesitan hidratación adicional a la leche materna, sin embargo, deben ser amamantados "a demanda", es decir, sin horario y todas las veces que lo pidan.
Se aconseja evitar las bebidas gaseosas y los jugos artificiales, por su carga de azúcar y otros ingredientes. El agua potable y los jugos naturales son sanos y suficientes para la hidratación equilibrada.

Alimentación sana

Es recomendable el consumo de alimentos frescos, en particular verduras y frutas; se aconseja evitar las grasas y, en lo posible, elegir quesos y cortes magros de carne. Por otro lado, se sugiere que todos aquellos alimentos enlatados sean ingeridos eventualmente, es decir, que se consideren como algo “extra” en la dieta.

También, es importante aumentar la cantidad de alimentos ricos en licopeno y betacarotenos, como son: el tomate, la sandía y/o la zanahoria. Los frutos secos pueden aumentar hasta un 25% la protección solar sobre la piel. También ayudan el té verde y los pescados ricos en Omega 3.

Conclusiones

Es posible disfrutar de vacaciones saludables teniendo en cuenta los cuidados necesarios relacionados a la protección solar, la hidratación del cuerpo y la sana alimentación. Por eso aconsejamos estar atentos a estas cuestiones que aseguran el disfrute del tiempo recreativo y previenen perjuicios al bienestar en periodos en los cuales deseamos vivencias felices.

Fuentes

- Academia Española de Dermatología y Venereología
  http://www.aedv.es/inicio.asp

- Portal de la Seguridad, la Prevención y la Salud Ocupacional de Chile
  http://www.paritarios.cl