



## Cuidando tu salud este Verano

¡La temporada de verano ya comenzó! Época de playa, sol y diversión, pero sobre todo de mucho calor. Es por esto que queremos ofrecerles unas recomendaciones para poder disfrutar del verano sanamente, pero sobre todo cuidar tu salud.

### **Hidratación:**

El calor, la humedad y el ejercicio hacen que aumenten los requerimientos de hidratación del cuerpo para seguir funcionando adecuadamente. Es por esta razón que es de suma importancia que durante el verano prestemos más atención a la ingesta de líquidos. Debemos aumentar el consumo de líquidos para recuperar las pérdidas de agua que tiene el cuerpo por el sudor y el exceso de calor. A lo largo del día deben consumirse de 8-10 vasos de 8oz de líquidos para mantenernos bien hidratados. No debemos esperar a tener sed para beber agua. Tener la boca seca ya es señal de deshidratación, por lo que debemos evitar llegar a ese estado. Algunos otros síntomas de deshidratación son mareos, dolor de cabeza, cansancio, pérdida de concentración, malestar general, entre otros. Podemos hidratarnos con agua, pero también con otras bebidas como jugos, bebidas para deportistas, bebidas con sales minerales, entre otras.

### **Cúidese del sol:**

La utilización de bloqueador solar para proteger nuestra piel, sobre todo en actividades al aire libre, es de suma importancia. Se recomienda realizar las actividades en horarios donde los rayos del sol sean menos intensos, es decir, antes de las 10:00 am o luego de los 2:00pm. Al momento de elegir el bloqueador solar, es importante asegurarnos que protejan contra los rayos ultravioletas llamados UVA y UVB.

Debemos verificar que los bloqueadores solares contengan el factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés). Éste indica el nivel de protección contra los rayos solares, mientras mayor es salir de la casa y se debe reaplicar cada dos horas. A su vez, podemos proteger la piel utilizando ropa cubridora, sombreros y lentes de sol para proteger los ojos.

Por último, no podemos olvidar que, de poseer condiciones crónicas de salud, es importante llevar todos los medicamentos de rutina a cualquier viaje que podamos tener. Si el viaje es por varios días o por una temporada larga, debemos visitar al médico primario para obtener receta de los medicamentos y garantizar tener suficientes para el viaje.

¡Recuerde, en Mayagüez Medical Center, nos preocupamos por su salud!

