El verano trae consigo sol, vacaciones y actividades al aire libre. Sin embargo, también es una temporada en que ciertas enfermedades, asociadas a las altas temperaturas y al cambio en los hábitos, suelen aparecer sin previo aviso. Conocerlas y entender cómo prevenirlas es clave para evitar imprevistos durante el merecido descanso.

Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada, señala que el aumento de las temperaturas, la mayor exposición al sol, las actividades en piscinas y playas, y los cambios en la dieta, son factores que favorecen la aparición de enfermedades comunes durante esta temporada. “No es difícil ver episodios de problemas gastrointestinales, o de reacciones alérgicas por picaduras de insectos en veraneantes. No obstante, con medidas preventivas sencillas, es posible disfrutar de un verano pleno y saludable”, agregó.

Anuncio Patrocinado

Una de las afecciones más frecuentes puede ser la deshidratación y los golpes de calor. “Cuando el cuerpo se deshidrata, por razones que van desde la fiebre, vómitos, diarreas o el calor ambiental, la salud entra en riesgo. Por esto, es crucial estar atento a los signos, sobre todo de la población más vulnerable en estos casos, como personas mayores y niños. Estos últimos, especialmente los lactantes, dejan de pedir líquidos cuando están enfermos y se deshidratan más rápido que los adultos, por lo que hay que ofrecerles agua (o lactancia materna si corresponde), de forma seguida”, indica la doctora.

Además, durante los días de temperaturas extremas, el cuerpo puede verse afectado por la incapacidad de regular la temperatura interna, especialmente las personas mayores y aquellos que sufren enfermedades crónicas como la diabetes, lo que podría desencadenar un golpe de calor. De hecho, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), estudios realizados entre los años 2000 y 2019 observaron que casi 500 mil personas fallecen cada año a causa del calor.

“Mantenerse hidratado con la ingesta de -al menos-2 litros de agua al día (con excepción de aquellas personas que tienen indicación médica de restricción hídrica), evitar la exposición directa al sol entre las 12 y 16 horas, usar protector solar, utilizar ropa ligera -de colores claros- y descansar en lugares frescos son algunas de las medidas para evitar estos problemas”, destaca Galarce.

Las enfermedades gastrointestinales son otras de las afecciones más comunes en la temporada, ya que las altas temperaturas favorecen la proliferación de bacterias en los alimentos, la contaminación cruzada y la descomposición más rápida de los alimentos. Además, las actividades al aire libre potencian el consumo de alimentos mal lavados, por ejemplo.

“El verano trae consigo un aumento en casos de gastroenteritis y hepatitis A. La primera, caracterizada por diarrea, vómitos, náuseas, fiebre, dolor de estómago o deshidratación, suele ser causada por intoxicaciones alimentarias o infecciones. La hepatitis A, en tanto, se transmite principalmente por el consumo de alimentos o agua contaminados con materia fecal que contiene el virus”, detalla Galarce, quien hace especial énfasis en las medidas preventivas, como el consumo de alimentos frescos y en lugares limpios, evitar la ingesta de alimentos crudos (sobre todo mariscos y mantener una higiene rigurosa, lavándose bien las manos después de ir al baño, antes de comer y cocinar

Las picaduras de insectos ocurren mucho en esta época, y con ello, la sobreinfección y reacciones alérgicas a éstas. Para evitarlas, es importante la utilización de un repelente, sobre todo si se visita un lugar donde haya una alta exposición a ellos. Además, la especialista agrega la importancia de evitar una infección en la picadura o actuar a tiempo, en caso de que ocurra. “Hay que estar atentos a signos de infección de las lesiones, como exudado purulento en la picadura. Si esto pasa, se debe consultar a un médico para que indique el tratamiento antibiótico si corresponde”, indica.

La dermatitis y las quemaduras solares también son frecuentes debido a la exposición al sol sin protección o por tiempos prolongados. “Recordemos que esto puede causar daños graves en la piel e, incluso, cáncer. Por lo mismo, se debe aplicar protector solar con factor de protección alto (SPF 30 o superior) cada dos horas o cada vez que se sale de la piscina o el mar, usar sombreros y lentes de sol, además de evitar la exposición al sol”, detalla Galarce.

Un elemento fundamental a la hora de salir de vacaciones, especialmente aquellos que lo harán fuera de su lugar habitual de residencia, es conocer las ubicaciones de los servicios de salud más cercanos, como lo destaca la doctora. “Es clave identificar en un mapa las distancias, direcciones y horarios de hospitales, Sapus, farmacias y postas, de manera de recurrir a tiempo en caso de necesitarlas”.

El cuidado personal adecuado puede garantizar que este verano sea saludable, disfrutando al máximo de la temporada sin preocupaciones. La clave está en la prevención y en la conciencia de que pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud y bienestar.

y tú, ¿qué opinas?