



Cuaderno **oste** de prevención N°3

VERANO



oste Obra Social
FERROVIARIA



OSFE Obra Social
FERROVIARIA

Abordamos en este Cuaderno N° 3, temas vinculados a prevenciones que conviene tomar en la época de verano.

Hablamos de la importancia del lavado de manos, que permite evitar la diarrea y la neumonía, que matan en países en vías de desarrollo a cuatro millones de niños por año.

Una medida simple como el lavado de manos con agua y jabón, puede reducir un millón de esas muertes, transformándose en la medida de prevención más costo efectiva que existe.

Mantener las manos limpias, es una de las mejores maneras de evitar las enfermedades y su contagio, pues se eliminan los gérmenes que se pueden haber adquirido de otras personas, de las superficies en donde nos apoyamos y de los animales con los que tenemos contacto.

Rescatamos las precauciones en la manipulación de alimentos y la prevención referida a enfermedades transmitidas por agua y alimentos.

Enfatizamos los cuidados de la exposición al sol y su relación con el cáncer de piel y el impacto en los adultos mayores y la población pediátrica, del golpe de calor asociado a altas temperaturas y la exposición solar prolongada.

También recordamos las precauciones a tomar con el uso de natatorios para nuestros niños, para evitar accidentes vinculados a la inmersión, con sus consecuencias que pueden ser mortales o severamente discapacitantes.

Como siempre esperamos les sirva para disfrutar del verano con la familia y les recordamos que la Obra Social, está a disposición para aclarar las dudas que surjan.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

RESISTIENDO EL CALOR DEL VERANO

Las altas temperaturas persistentes durante el verano, tienen una serie de efectos que pueden ser perjudiciales para la salud, pues hacen que el organismo acumule calor.

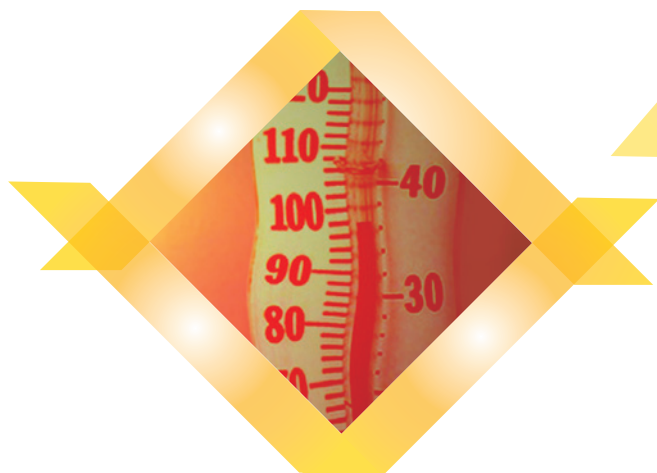
El organismo se defiende con la sudoración, la sed, el enrojecimiento de la piel y laxitud, que provocan la bajada de la tensión arterial, sensación de cansancio y pérdida de fuerza y en casos extremos, deshidratación, desvano, obnubilación y desorientación.

Las personas más frágiles son los bebés y los niños pequeños, que fácilmente se pueden deshidratar; luego los adultos mayores, ya que a partir de los 65-70 años, disminuye el reflejo de la sed y no se es consciente de la necesidad de beber y los enfermos crónicos, dado que el calor puede agravar enfermedades como la insuficiencia pulmonar, las enfermedades cardiovasculares entre otras.

Importante: usar ropa adecuada, de colores claros y manga corta o pantalones cortos que permitan al cuerpo perder el calor a través de brazos y piernas.

Tejidos adecuados que puedan transpirar como el algodón y el lino.

En la cama quitar mantas y edredones, especialmente en enfermos en reposo, que no tienen sensación de calor, usando solo sábanas.





ES IMPORTANTE MANTENER LA TEMPERATURA ADECUADA EN LA HABITACIÓN Y NO DEJAR QUE SE ACUMULE CALOR.

Debemos ventilar abriendo bien todas las ventanas entre las 6 y las 10 de la mañana.

El resto del día hasta el anochecer las ventanas deben estar cerradas, con las persianas bajas para no dejar entrar la luz directa del sol.

Se deben evitar las corrientes de aire caliente del exterior, que suben la temperatura de la habitación, aunque el cuerpo las “note” como “refrescantes”, porque tienen menos de 36º.

El ventilador nunca enfía, solo produce una sensación agradable al agitar el aire caliente, que tiene menos temperatura que la piel.



Se deben beber al menos 2 litros de agua durante el día, fuera de las comidas, a menos que su médico no lo indique así. También se puede beber jugos de frutas o sopas vegetales, bebidas isotónicas, limonadas, yogures líquidos o refrescos sin gas y sin alcohol.

El cuerpo elimina el calor mediante la sudoración, por eso es importante reponer los líquidos y los minerales que se pierden por el sudor.



Las bebidas con exceso de hielo, no mejoran la refrigeración y son una fuente de problemas para la garganta y la voz.

Se puede enfriar el cuerpo con duchas de agua tibia, no tienen que ser de agua fría, sino a temperatura agradablemente fresca (al menos una al día) y aplicar después una crema hidratante para evitar irritaciones en la piel, dado que el exceso de sudor hace que los poros de la piel estén más abiertos y por tanto la piel tiene más probabilidad de irritarse o infectarse.

También baños de pies y piernas en agua fría o lavarnos parcialmente el cuerpo con agua fría (cara, cabeza, brazos, torso, etc.) o aplicar compresas de agua fría en muñecas y tobillos.

En las horas de calor más intenso, es conveniente estar en algún lugar refrigerado natural o artificialmente.

El aire acondicionado es una gran ayuda para no pasar calor, pero no debe ser una fuente de enfermedad.

Nunca se debe recibir directamente sobre el cuerpo, se debe orientar el chorro de aire frío hacia el techo, lejos del contacto directo, total o parcial, con el cuerpo y nunca se debe pasar frío, por lo que el termostato se mantendrá entre 24 y 26° C.

CONSEJOS PARA UN VERANO SALUDABLE

- Evite la exposición prolongada al sol, especialmente al mediodía y use siempre filtros solares, con factor de protección superior a 30, especialmente en el caso de personas de piel blanca. Los niños menores de tres años no deben exponerse nunca directamente al sol.

- Beba líquidos con frecuencia, sin esperar a tener sed y no ingiera bebidas alcohólicas, ni refrescos con cafeína (energizantes) o muy azucarados.

- Si esta tomando medicamentos, pregunte si éstos no son incompatibles con la exposición al sol: la piel se vuelve mas sensible y podrían producirse quemaduras graves. Algunos medicamentos, potencian los efectos del calor.

- Use ropa fresca, amplia, de fibras naturales y colores claros; protéjase los ojos con lentes de sol.
La cabeza debe estar también cubierta con gorras o sombreros, a todas las edades.

- Sea prudente con los baños y los deportes acuáticos, evitando los saltos en piletas o en aguas poco profundas. Vigile a los niños en las piletas o playas, protegiéndonos con salvavidas adecuados, si fuera necesario.

- No haga ejercicio ni trabajos pesados en horas de calor. Si hace deporte, manténgase hidratado y respete siempre la señalización de las zonas deportivas, recreativas o de baño.

- Haga una alimentación más ligera, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales, pescados y carnes poco grasas, en lugar de otros alimentos más grasos o azucarados.

- Vigile especialmente a los adultos mayores que vivan solos. Llámelos con frecuencia, controle que su casa esté aireada y fresca y que ingieran agua aunque no tengan sed.

- Ante cualquier síntoma de malestar como piel seca, calambres prolongados, dolor de cabeza o confusión, refresque su cabeza y pida ayuda médica.

LOS RAYOS ULTRAVIOLETA

Los rayos ultravioleta (UV) son una forma invisible de radiación. Pueden penetrar la piel y dañar las células. Las quemaduras de sol son un signo de daño en la piel. El bronceado tampoco es saludable. Aparece después que los rayos del sol ya mataron algunas células y dañaron otras. Los rayos UV pueden causar lesiones en la piel durante cualquier estación del año y a cualquier temperatura. También pueden causar problemas en los ojos, arrugas, manchas en la piel y cáncer de piel

Para protegerse:

- Manténgase alejado del sol cuando sus rayos son más fuertes (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.)
- Use protector solar con un SPF de 30 o más
- Utilice ropa protectora
- Use anteojos de sol con buena cobertura que le brinden 100 por ciento de protección contra los rayos UV
- Evite las lámparas solares y las camas para broncearse



Revise su piel con regularidad para detectar cambios en el tamaño, la forma, el color o la textura de sus marcas de nacimiento, lunares y manchas. Esos cambios pueden ser un signo de cáncer en la piel.



¿CÓMO PREVENIR EN VERANO ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR AGUAS Y ALIMENTOS?

Las medidas más seguras para prevenir enfermedades son:

- Hierva el Agua por 10 a 15 minutos. Se eliminan bacterias, parásitos y virus y no afecta el gusto. Por lo mismo, las bebidas calientes como té o café son más seguras.
- Beba Agua mineral o bebidas envasadas en lata o botella sellada.
- En situación de emergencia se puede purificar agua agregando 2 gotas de hipoclorito de sodio (cloro doméstico) por cada litro.
- Prefiera las comidas que se sirven cocidas y calientes.
- Consuma sólo las frutas que pueda pelar usted mismo.
- Tenga presente que cualquier alimento crudo tiene riesgos.
- Las comidas con las que se debe tener especial cuidado son: ensaladas, verduras y frutas no cocidas; leche no pasteurizada y sus subproductos; carne, pescados y mariscos crudos.
- No consumir alimentos que se venden en la calle.



IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

La diarrea y la neumonía, matan en países en vías de desarrollo a cuatro millones de niños por año. Una medida simple como el lavado de manos con agua y jabón, puede reducir un millón de esas muertes, transformando el lavado de manos, en la medida de prevención más económica y efectiva que existe.

Mantener las manos limpias es una de las mejores formas de evitar las enfermedades y su contagio. Al lavarnos las manos, se eliminan los gérmenes que se puede haber adquirido de otras personas, de las superficies que se toca y de los animales con los que tiene contacto.



CUÁNDO LAVARSE

- Antes de comer.
- Antes, durante y después de manipular o preparar alimentos.
- Después de haber estado en contacto con sangre o fluidos corporales (vómito, secreciones nasales o saliva).
- Después de cambiar pañales.
- Después de usar los baños.
- Después de haber tocado cualquier animal y los juguetes, collares / correas o desechos del mismo
- Después de tocar algo que podría estar contaminado (cestos de basura, paños de limpieza, desagües o pisos, billetes).
- Antes de vendar una herida, suministrar un medicamento o colocarse las lentes de contacto.
- Con mayor frecuencia, cuando hay un enfermo en su domicilio.
- Siempre que las manos se vean sucias.

CÓMO LAVARSE

- Mojando las manos y aplicando jabón líquido, en barra o en polvo.
- Frotando las manos vigorosamente para hacer espuma y restregando las superficies.
- ¡Continuar durante 20 segundos! Se necesita todo ese tiempo para que el jabón y la limpieza desalojen y eliminen gérmenes persistentes.
- Enjuagarse bien las manos bajo agua corriente, de ser posible.
- Secando las manos con toalla de papel o un secador de aire.
- Si es posible, utilizando la toalla de papel para cerrar la canilla.

**LAVE SUS MANOS
CON FRECUENCIA**



SEGURIDAD EN PILETAS DE NATACIÓN

Accidentes por inmersión. Formas de prevenir.

El verano es la época más frecuente de los accidentes por inmersión, de los cuales un tercio afecta a niños preescolares.

Basta un muy poco tiempo de ahogo por inmersión para provocar secuelas graves, como daño neurológico o incluso la muerte.

Un niño pequeño puede ahogarse en profundidades de menos de cinco centímetros y el uso de flotadores no evita estos accidentes.

En jóvenes y adultos, los accidentes se producen en general por conductas temerarias o actividades bajo la influencia del alcohol.

La asfixia por inmersión o ahogamiento es la primera causa de muerte entre los traumatismos que afectan a menores de 19 años.

La tasa de mortalidad se acerca a 4 niños por cada 100.000.

Cerca del 60% de los niños que no fallecen terminan con daños neurológicos severos.

El promedio de las víctimas fluctúa con picos entre 1 y 4 años y entre los 8 y 14 años.



Cuando un niño se pierde en un lugar con pileta, la búsqueda debe iniciarse allí.

Las rejas de protección fijas o desmontables, que rodean a las piletas son uno de los mecanismos más eficientes a la hora de impedir el paso de los niños. Debe tener una altura cercana al metro y medio, con un espacio entre barrotes inferior a 8 cm. Y con cerradura en la puerta de entrada la que debe abrirse hacia afuera y mantenerse con candado al estar la piscina en desuso.

Una segunda forma de protección, que se suma, es tapar la pileta con una lona rígida colocada que no deja espacios libres para que un pequeño se introduzca.

Los triciclos, carritos y otros juguetes, deben mantenerse lejos del área de natación.

Las "alitas" no son confiables ya que no aseguran la manutención de la cabeza fuera del agua.



CONSEJOS DE SEGURIDAD EN LA PILETA

- Nunca deje solo a un niño en la pileta o cerca de ella, ni siquiera por un instante
- Un teléfono móvil cercano a la pileta.
- Evitar los flotadores inflables muy pequeños: No sustituyen los salvavidas y ofrecen al niño una falsa sensación de seguridad
- Las clases de natación deben verse como un apoyo a la seguridad y no como un reemplazo de ella.
- No dejar baldes de agua en el suelo cuando existan niños pequeños.
- Mantener lejos de la pileta aparatos eléctricos de cualquier tipo.
- Las piletas fijas deberán contar con escaleras en la parte baja y profunda para facilitar la evacuación y entrada.
- En las piletas armables de cierta profundidad se debe sacar la escalera de entrada al estar en desuso.
- Cuando desocupe la pileta sacar todos los juguetes y objetos del interior para no llamar la atención de los niños.
- Los filtros de pileta deben contar con sus tapas respectivas para evitar que succionen las extremidades de los niños.
- Utilizar marcas de profundidad que indiquen las zonas de la piscina.
- Guardar con llave los químicos e instrumentos de limpieza de la piscina.
- No permitir juegos bruscos en el borde de la pileta, ni dentro del agua.
- Asegurarse que el niño use un chaleco salvavidas adecuado a su peso y tamaño.



osfe Obra Social
FERROVIARIA



GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa