



# Boletín 9

# EPS y Comunitaria

**CONSEJOS PARA UN VERANO SALUDABLE**

**Junio 2021**

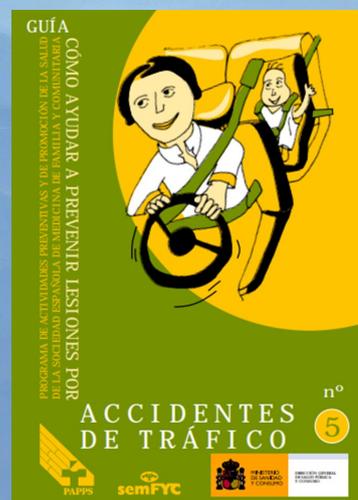
El verano se relaciona con hacer una vida más al aire libre disfrutando de la naturaleza, practicando deportes y viajando. También se puede hacer más actividades lúdicas y dedicar más tiempo a las personas cercanas y a aquellas que no vemos el resto del año. Para que todo esto salga bien y sea placentero, nada mejor que realizarlo desde el conocimiento y la seguridad. En este Boletín aportamos recursos que puedes utilizar para conseguirlo (sólo tienes que hacer click sobre el título o imagen).

## 1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)

[PREVENIR LOS AHOGAMIENTOS: GUÍA PRÁCTICA \(OMS\).](#)



[CÓMO AYUDAR A PREVENIR LESIONES POR ACCIDENTES DE TRÁFICO](#)



## **DISFRUTA DEL AGUA Y EVITA LOS RIESGOS. GUÍA PARA LAS FAMILIAS**

El propósito de esta guía es advertir a los niños, niñas y adultos responsables de su cuidado, de los peligros que se pueden encontrar durante las actividades de ocio en el agua y recomendar las conductas de seguridad que se deben adoptar para evitarlos, sin dejar de disfrutar de la sensación tan agradable y divertida de darse un buen baño o practicar un deporte acuático.



## **OCIO Y TIEMPO LIBRE de la Junta de Andalucía**

Guía que incluye 6 actividades educativas para que los padres sean promotores de hábitos saludables y de aficiones diversas, subrayando la importancia de disfrutar de actividades de ocio compartidas con sus hijos e hijas



## 2. REVISIÓN DE HEMEROTECA (ARTÍCULOS, REVISTAS...)



Rubio B, Yagüe F, Benítez MT et al. Recomendaciones sobre la prevención de ahogamientos.

AnPediatr(Barc).2015;82(1):43.e1---43.e5.

En este artículo, el Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones No Intencionadas en la Infancia de la Asociación Española de Pediatría proporciona una serie de recomendaciones para prevenir este tipo de lesiones.



Valdivieso-Ramos M, Herranz JM. Actualización en fotoprotección infantil. An Pediatr (Barc).

2010;72(4):282.e1-282.e9.

En esta revisión se actualizan los conocimientos más recientes en fotoprotección infantil, las novedades en fotoprotectores y las campañas más recientes sobre educación solar.

## 3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

### **RECOMENDACIONES PARA EL PERIODO ESTIVAL**

Web del Ministerio de Sanidad donde se especifica el plan de verano de 2021 con material y enlaces de temas de interés (protección solar, recomendaciones de viajes internacionales, recomendaciones ante altas temperaturas.....).

## TU SALUD EN VERANO

Web de la Escuela Andaluza de Salud, con información diversa sobre los diferentes aspectos a tener en cuenta en el verano, con múltiples enlaces.

- PreVENCIÓN del cáncer de piel
- Elaboración de alimentos para evitar contaminaciones alimentarias. Recetas refrescantes y revitalizantes
- Qué es el golpe de calor y cómo prevenirlo
  - Deporte en verano
  - Viaja seguro
  - Rebajas en verano
- Cuidado de los ojos en verano
  - Cuidados del bebé
- Verano seguro COVID 19



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Familias



## VERANO SALUDABLE

Consejos para un verano saludable del Gobierno de Canarias

- Consejos Saludables en general
  - Sobre Covid19
  - Ola de calor
  - Accidentes
  - Alimentación
  - Protección solar

## **Sistema de Información de Promoción y Educación para la Salud.**

INFOGRAFIA DISFRUTA AGUA CON SEGURIDAD COVID 19

### **VIAJEROS - "La Salud también Viaja"**

#### **Consejos de HSJD FAROS para un verano mas seguro:**

Niños y piscinas: consejos de salud para un verano más seguro

Los expertos desaconsejan el uso de manguitos hinchables y flotadores

Los riesgos para los niños de la sobreexposición solar

### **Vídeos de la Fundación MAPFRE**

¡Cuida tu salud! Sigue estos consejos para un verano saludable.

### **Consejos de la web familia y salud**

Información práctica en la web de familia y salud sobre viajar en verano.

Información práctica en la web de familia y salud sobre fotoprotección.

OCIO EN FAMILIA: ¡LLEGAN LAS VACACIONES DE VERANO!

EL SOL, VIRTUDES Y PELIGROS.

Información práctica en la web de familia y salud sobre prevención del ahogamiento.

## [UV-Derma.](#)

App con información sobre protección solar, según tu ubicación, meteorología y tu tipo de piel te informa sobre tiempo para quemarte sin protección (con alarma ), tiempo para producir 1000 UI de vit D (con alarma) y consejos de prevención

## [TODO CAMPAMENTOS](#)

Buscador de Campamentos

## [RED ESPAÑOLA DE ALBERGUES JUVENILES](#)

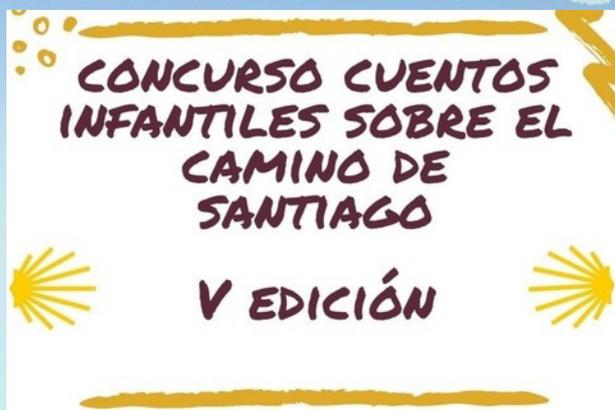
## [CUENTOS Y LIBROS PARA TOD@S](#)

## 4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

### V Concurso de cuentos infantiles sobre el Camino de Santiago.

Periodo de inscripción: Del 12/05/2021 al 15/06/2021

Pretende fomentar el interés por el Camino de Santiago entre los más pequeños y presentarles, a la vez, los valores que éste lleva intrínsecos de amistad, compañerismo, ayuda, esfuerzo...etc.



### IV Premio de Novela de Ciencia Ficción "Ciudad del Conocimiento"

Periodo de inscripción: Del 31/03/2021 al 25/06/2021

Tiene como objetivo incentivar la creación literaria en el ámbito de la ciencia ficción.

## 5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)

### XXXII Escuela de Salud Pública de Menorca

Del 20 al 29 de septiembre de 2021  
(Llatzeret de Maó, Menorca)

### Programa de foto educación "Convive con el Sol"

Curso 100% on line dirigido al profesorado con la finalidad de mejorar sus conocimientos y habilidades en fotoeducación. Este año pese a la pandemia se puede solicitar.



# DECÁLOGO FINAL PARA UN VERANO SALUDABLE

1. El **agua** es la mejor bebida para hidratarse. Beber de forma frecuente. Evitar el alcohol y no abusar de bebidas excitantes (té y café). Los zumos de frutas naturales, la leche y las sopas frías (gazpacho) nos pueden ayudar.
2. La **comida**, mejor, con mucha fruta y verdura. Cinco comidas al día y no gran cantidad. Evitar alimentos calientes y pesados.
3. Cuidado con **el sol** en las horas centrales del día (desde las 12 de la mañana a las 5 de la tarde). Evitar exponer a lactantes de menos de 6 meses. Buscar siempre la sombra o utilizar sombrilla. Usar gafas de sol, sombrero y ropa que cubra buena parte del cuerpo.
4. Ponerse **cremas con filtro solar** que sean resistentes al agua y con un factor de protección superior a 30. Se deben aplicar 30 minutos antes de que nos vaya a dar el sol y se debe repetir de forma frecuente.
5. En los **viajes en coche** utilizar siempre sistemas de retención infantil homologados adecuados a su tamaño y edad. Mejor nuevos, en sentido contrario a la marcha y en zona central del asiento trasero. Nunca dejar a los niños solos en el coche.
6. Los niños siempre han de ser vigilados por un adulto (no otro niño) y cerca cuando estén en **entornos acuáticos** (piscinas, playa...). Las piscinas deben tener un cercado completo. Mejor que haya un socorrista. Los niños deben aprender a nadar lo antes posible.
7. **Los viajes** con niños suponen planificación. Hacer un botiquín con material básico (curas, fiebre, dolor, suero de rehidratación) y con la medicación crónica que tomen. Llevar agua, comida y cosas para que jueguen. En viajes internacionales con mucha antelación informarse sobre vacunación o medidas a tomar antes del viaje.
8. Evitar **los tatuajes de henna** por el riesgo de lesiones en la piel y efectos de sensibilización a largo plazo a estos productos.
9. En caso de **picaduras** de medusa, limpiar sin frotar con agua salada o suero y avisar al socorrista. Aplicar frío. En las picaduras de insectos lavar con agua fresca y jabón. En caso de picor aplicar frío local y/o solución de calamina o amoníaco (barritas farmacia). Lo mejor es siempre prevenir.
10. **Infecciones**. Insistir aún más en la higiene en la cocina y en el lavado de manos. Cocinar bien los alimentos y consumirlos pronto. Y este verano, seguir las medidas sobre la COVID-19.