

## HAY QUE EVITAR LAS ACTIVIDADES EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA

**E**n esta época estival hay que tener especial cuidado con los colectivos más vulnerables, como los niños y los ancianos, sobre todo los que viven solos

Este hecho, desde 2004, año en el que se puso en marcha este dispositivo, no se ha producido en la provincia de Toledo.

Las recomendaciones que desde Sanidad se realizan con motivo del verano, que se han de agudizar en función del calor, son las de beber al menos dos litros de agua al día y evitar el alcohol. En las horas centrales del día, entre las 12,00 y las 16,00 horas no se deben realizar trabajos ni labores de esfuerzo. Resfrescarse con duchas y baños es una buena idea, así como hacer comidas ligeras, con predominio de frutas, gazpachos, ensaladas... En casa, hay que bajar las persianas para evitar que la luz del sol entre directamente, mientras que las ventanas deben permanecer cerradas en las horas de más calor.

La protección solar es imprescindible para estar al aire libre, así como la utilización de ropa ligera, de tonos claros, y de sombreros para proteger la cabeza de una posible insolación. Otra recomendación a tener en cuenta: usar gafas de sol que absorban el 100 por cien de las radiaciones ultravioletas. El consejero Lamata resaltaba que hay que tener especial atención con los colectivos más vulnerables, como los niños o, sobre todo, los ancianos que viven solos. Una llamada o una vigilancia adecuada de nuestros mayores es aconsejable para comprobar su estado de salud.

En estas fechas, es habitual salir fuera de casa. No hay que olvidar, al acudir a bares y restaurantes, que los alimentos



*Los sombreros son una buena opción para protegerse en verano.*

expuestos han de estar debidamente protegidos por vitrinas. Especial cuidado hay que tener con las mayonesas y las salsas, tanto en casa como en establecimientos de hostelería. También hay que leer atentamente las etiquetas de los alimentos, respetar las fechas de caducidad y las normas de preparación. Al hacer la compra, es preciso utilizar bolsas isotérmicas y adquirir los productos congelados al final. Cuando se descongelen no se han de volver a congelar.

Hay que cuidar la salud también cuando se sale de viaje. Es conveniente informarse, al menos mes y medio antes de la fecha de salida, de las vacunas o medidas de seguridad que se han de tomar en un viaje internacional si se realiza países exóticos o en desarrollo. Para garantizar nuestros derechos como usuarios, antes de contratar las vacaciones, se aconseja comparar distintos precios y elegir una agencia que ofrezca garantías. El contrato es imprescindible, así como la información del contenido de las cláusulas.

Una vez que se inicien las vacaciones, desde la consejería de Salud se recomienda llevar la publicidad del viaje, ya que su contenido es vinculante, así como un teléfono de contacto de la agencia. En cuanto a los alojamientos, hay que estar bien

informados de los hoteles, los campings y los apartamentos turísticos. El director de Consumo señalaba que, a 31 de mayo, se habían presentado en la región 44.000 demandas de información, con 25.000 consultas y 10.000 reclamaciones, además de 87 denuncias.

En verano hay más tiempo para el ocio y la diversión. En este sentido, Fernando Lamata recordaba el peligro que supone para conducir el alcohol y la necesidad de extremar la precaución en la carretera, no sólo en desplazamientos largos, ya programados, sino en trayectos más cortos, donde se suelen producir más siniestros.

Aunque han disminuido los accidentes de tráfico en los últimos tiempos, hay otra circunstancia que provoca numerosos ingresos en el Hospital de Paraplégicos: se trata de las zambullidas en piscinas o zonas de baño sin tomar las debidas precauciones.

Las piscinas públicas dispondrán de especialistas de salvamento y socorrismo durante las horas de apertura al público, pero el cuidado de los niños es exclusivamente responsabilidad de quienes los acompañen.

En cualquier caso, ante algún problema, el Sescam tiene a disposición de los ciudadanos un teléfono gratuito, el 900252525, además del 112 para urgencias. □