Servicio de **Prevención de Riesgos Laborales**
Diputación Provincial de Málaga

Publisalud: Boletín nº 11 Mayo 1998

Con este número Publisalud cumple un año. En dicho periodo, el balance lo valoramos como positivo debido a que estamos cubriendo los objetivos que nos planteamos desde el principio: Comunicación con los funcionarios de esta Excma Diputación y realización de artículos, fundamentalmente dirigidos hacia la prevención, que combinen interés general, amenidad y un buen nivel científico. Pero en última instancia sois vosotros los que tenéis que juzgar nuestro trabajo, y por ello os seguimos animando a que nos aportéis nuevas sugerencias que nos ayuden a mejorar la publicación. Entre estas sugerencias han sido varias las que nos han solicitado que tratásemos el tema de la protección de la Salud en los próximos meses estivales, y por ello vamos a dedicar el boletín de este mes para daros unos consejos prácticos que nos ayuden a disfrutar del sol, la naturaleza y los viajes sin pagar las consecuencias típicas del verano.

LA PREVENCIÓN DE LA SALUD DURANTE EL VERANO

1. El abuso del sol, el peor enemigo.

Al margen del aspecto estético que ofrece a la persona un color moreno equilibrado, la exposición al sol tiene otros efectos beneficiosos Sobre el organismo, e incluso útil, en el tratamiento de algunas enfermedades cutáneas, como el acné y la psoriasis. Sin embargo, hay que insistir en que con el abuso del sol se pueden producir graves consecuencias como quemaduras de consideración, envejecimiento prematuro de la piel, afecciones oculares, insolación, golpes de calor, lipotimias, o cáncer de piel (del que se dan en Europa unos 250.000 nuevos casos cada año). Por ello, debemos tomar algunas medidas:

- Tomar el sol de forma gradual, comenzando el primer día con una exposición de no más de veinte o treinta minutos, evitando las exposiciones prolongadas, y rehusandp el contacto con el sol en las horas centrales del día (12 a 16 horas) incluso en los días nublados.

- Protegerse siempre mediante cremas bronceadoras antisolares con .un factor de protección adecuado (no inferior al grado diez). Estas cremas, al bañarnos, se diluyen. en el agua y la piel queda de nuevo indefensa, por lo que conviene aplicársela de nuevo al acabar el baño o bien usar una crema resistente al agua. Las personas más morenas tambíen han de usar protección.

- Los niños son muy sensibles al sol y al calor, por lo que hay que prestarles una atención especial: Habrá que evitar llevar a los bebés a la playa antes de cumplir seis meses, tenerlos siempre en los lugares más frescos y sombreados; sacarles de paseo en las primeras horas de la mañana o últimas de la tarde, y administrarles agua con frecuencia para evitar la deshidratación o el frecuente golpe de calor.

- No exponer las cicatrices recientes al sol durante el primer año.

- Los ojos son especialmente sensibles a los rayos ultravioletas. La moderación en la exposición al sol y la utilización de gafas de protección adecuada son las medidas de prevención más razonables. Huir de las gafas de los mercadillos, sospechosamente baratas, pues carecen de los cristales necesarios para protegemos de las quemaduras oculares.

- Quemarse la piel no sólo ocurre en. la playa o en la piscina, por ello estas medidas de protección son también fundamentales para las personas que eligen la montaña como lugar de vacaciones. En el caso de los montañeros conviene, además, usar gorras si se va a pasar mucho tiempo caminando bajo el sol, a parte de la utilización de un calzado cómodo y de no olvidar una buena loción repelente de insectos.

2. Las intoxicaciones por alimentos.

La mayoría son infecciones gastrointestinales provocadas por bacterias como la salmonella (origen del 85% de los casos), el estafilococo u otros gérmenes, y suelen cursar con vómitos y / o diarrea que, en ocasiones, pueden conducir a situaciones de gravedad.

Generalmente se adquieren por la ingestión de salsas elaboradas con huevo crudo, especialmente las mayonesas. Otras fuentes pueden ser los mariscos (sobre todo los moluscos: ostras, almejas, etc:) y las carnes, entre . las que destaca el pollo.

Los huevos son un excelente medio de cultivo de bacterias, durante el verano. Los bares, restaurantes y otros comedores públicos tienen prohibido elaborar mayonesas con huevos frescos, debiendo utilizar huevo en polvo u otros sustitutos perfectamente esterilizados. Aunque estén muy frescos, los huevos deben ser siempre tratados con calor: fritos, cocidos, en tortilla, etc.

Otra causa importante de estas afecciones son las aguas no potables. Cuando pretendamos beber agua de fuentes o arroyos que encontremos a nuestro paso en excursiones, debemos aseguramos siempre de que el agua es potable antes de beberla. También habrá que tener cuidado con el agua del grifo, que en ciertas zonas no es potable y contiene bacterias a las que nuestro organismo no está acostumbrado. En estos casos, beber siempre agua mineral embotellada.

3. Ojos y oídos.

La inflamación de oído, otitis, es muy frecuente en. el verano como consecuencia de los baños en el mar o en las piscinas. Suelen afectar al oído externo, produciendo infecciones, y se pueden producir por la retención -en el conducto auditivo- de agua y arena o por la humedad continua. Se tratan con calor seco y gotas locales con antibiótico, que suelen ser suficientes en

la mayoría., de los casos. La mejor forma de prevenirlas es. mediante la, utilización de tapones que impidan el acceso de agua al conducto.

La afectación de los ojos puede darse también por la introducción de arena (lo que provocaría irritación ocular), por el cloro de las piscinas o por la acción de los rayos ultravioletas del sol. La exposición prolongada al. sol puede lesionar las células más superficiales de la córnea y producir irritación, dolor y lagrimeo intenso. En estos casos, el uso de gafas de sol adecuadas y moderar la exposición a dichos rayos solares son las medidas de prevención más eficaces.

4. Las infecciones por hongos.

En los meses estivales son muy frecuentes las infecciones de la piel que se contagian en piscinas, a través del agua contaminada, de la toalla, de la tumbona o del contacto personal. Entre estas destacan las infecciones producidas .por los hongos, que viven en zonas húmedas y poco soleadas como los bordes de las piscinas, las duchas de los vestuarios e incluso la arena de la playa.

Los hongos son los responsables del "pie de atleta", patología llamada así porque los deportistas son los más afectados por compartir las duchas y por ser los pies la parte más propensa a estas infecciones. El. pie de atleta se presenta, en forma de manchitas rojizas rodeadas de halos blancos que aparecen principalmente entre los dedos de los pies.

Para prevenirlo, se recomienda lavarse y secarse muy bien los pies, cambiar a menudo de calzado y ventilar - incluso solear- las zapatillas o zapatos para que estén siempre secos.

5. Otras medidas de prevención.

- Tanto en las piscinas como en el mar hay que mantener unos mínimos cuidados. Además de asegurarnos de que en las playas ondeen las banderas que. permitan bañarnos (en España tenemos la suerte de que el 97 % de las de mar son aptas para el baño), debemos tener especial prudencia con los cambios bruscos de temperatura y los famosos "cortes de digestión". En cuanto a los cortes de digestión, no se trata de que una persona coma, se meta en el agua y se le vaya a cortar la digestión, sino que el peligro real viene dado por los cambios bruscos de temperatura (que pueden dar lugar a un desequilibrio hermostatico con el temido proceso vasodilatador que causa el shock). Para evitarlo, si se ha permanecido previamente un rato al sol, hay que introducirse en el. agua poco a poco, para que el cambio de temperatura no sea demasiado brusco. Otra buena medida es, por tanto, pasar antes por la ducha.

- Para las personas que viajan al extranjero, sobre todo cuando se viaje a países asiáticos o africanos, en muchos casos habrá que vacunarse previamente. Una vez que decidamos el país de destino, lo más aconsejable es preguntar a nuestro médico de familia el cuál nos informará sobre las vacunas y el momento adecuado y el lugar más cercano para medicarnos.

- Con respecto a los traumatismos, son frecuentes aunque su gravedad no suele ser excesiva. Aún así, resaltar que según los datos del Ministerio de Sanidad, durante los meses de verano se produce una media de 25 casos de lesiones medulares por fracturas de vértebras cervicales que dan lugar a tetraplejia (parálisis de las cuatro extremidades y del tronco que, en muchas ocasiones, resulta irreversible). Causadas por zambullidas en piscinas, playas y ríos. La mayoría de estas lesiones se producen como consecuencia del golpe de la cabeza contra el fondo, aunque también puede ser debidas simplemente por una entrada incorrecta en el agua-debido a la torsión traumatica de las vértebras cervicales dentro del agua- o en el golpe contra las olas del mar. Para evitarlo es importante seguir algunas recomendaciones, como conocer la profundidad del agua antes de zambullirse, no tirarse desde mucha altura en vertical sino en oblicuo, no lanzarse contra grandes olas en las playas, y emplear con precaución el trampolín.

- Para finalizar recordar que es fundamental hidratarse continuamente porque la exposición al sol hace sudar mucho, lo que favorece la aparición de mareos y lipotimias secundarias a una bajada de tensión arterial. Advertir que el alcohol, la típica caña de cerveza en el chiringuito, tiene efecto diurético, por lo que más que hidratar lo que hace es eliminar más líquido.

NUESTRAS NOTICIAS

- En los últimos números de Publisalud os hemos venido explicando los programas que estamos organizando desde este Servicio Médico de Empresa, en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer, para la detección precoz del cáncer de mama y del cuello de útero. Debido al masivo interés que han despertado estas campañas, las pruebas que estamos llevando a cabo para detectar precozmente el cáncer del cuello de útero se van a realizar sin limite de edad, es decir no sólo a patir de los 40 años como hasta ahora lo hemos venido haciendo, sino a cualquier trabajadora que nos lo solicite independientemente de la edad que tenga. En cambio, las mamograffas se van a segpir haciendo entre las mujeres de edad comprendida entre los 40 y 50 años.