

# PSA En Buena Salud: El Tiempo de Verano Requiere Mayor Seguridad!

El Verano puede ser una temporada divertida, pero la seguridad debería ser siempre una prioridad para usted, sus amigos, y su familia. Cuando se esté preparando para sus actividades favoritas de verano, no olvide seguir los siguientes consejos de seguridad.

## Entienda el SPF y Utilice Protección Solar

Números extra-altos de SPF no son tan importantes como la aplicación efectiva y cuidadosa en todas las áreas de la piel expuestas. Actualmente el bloqueador solar en spray es usualmente utilizado con mayor frecuencia para niños y jóvenes, ya que es más fácil de aplicar que otras lociones con aceite. Usted debería cubrirse también con ropa de protección ultravioleta (UPF).

## Protección Contra los Mosquitos y Otros Peligros

Los mosquitos transmiten algunas de las peores enfermedades de verano (Lyme, Zika, etc.). Si usted va a pasar tiempo cerca de áreas donde el agua está expuesta y asentada, protéjase de los mosquitos cubriendo sus brazos y piernas y utilizando repelentes efectivos como Deet. Mientras que utilizar ropas de colores brillantes es una buena idea en el bosque, en otros ambientes puede atraer insectos que pican.

## Recuerde Cascos y Rodilleras

Desde patinetas y scooters a cualquier otro tipo de deporte de verano, equípese usted y a sus niños con cascos para protección extra, pero no pare ahí. Las rodilleras protegen sus valiosas rodillas de raspones o heridas peores.

## Practique La Debida Seguridad Cerca del Agua

Un desafortunado número de muertes en el verano son causadas por ahogamiento. Si usted o su familia están disfrutando de actividades en la piscina o deportes en el agua, siempre vaya en parejas. Asegúrese de que los niños estén bajo supervisión adulta constante y equipados con los flotadores apropiados. Las muertes de adultos relacionadas con agua frecuentemente son causadas por beber alcohol en embarcaciones o antes de ir a nadar. Si su verano involucra unas cuantas cervezas, entonces disfrute de las actividades acuáticas primero: tome cuando ya termine y esté en tierra firme.

## Cuando Sube el Calor, Planifique con Cuidado Cuando Hidratarse

Si ya están llegando las altas temperaturas, asegúrese de tomar suficiente agua (otras bebidas como té helado y sodas o gaseosas pueden contener cafeína la cual lo deshidratará aún más). Si está particularmente caliente, asegúrese de descansar en la sombra frecuentemente y tomar agua para evitar sudar demasiado.

## Cuando Explore, Coordine Tiempos, Direcciones, y Lugares de Encuentro

Explorar festivales, nuevas ciudades, rutas de caminata, e incluso otros países son actividades muy populares durante el verano. Asegúrese que nadie esté solo, tenga los números de teléfono de contacto de todos, y acuerde lugares y horas específicas para reunirse.

## Sea Más Cuidadoso en su Carro

El verano es una temporada más peligrosa para estar en las calles! La combinación de conductores nuevos al área, conductores que pueden estar actuando más imprudentes, y más ciclistas y motociclistas pueden llevar a un desastre. Así que, recuerde chequear su carro, practice buen mantenimiento, y siga las leyes de tránsito locales.

## Use Cursos de Licencia y Seguridad

Desde ciclismo en tierra y todo terreno hasta motociclismo acuático o jet-skiing, muchas de las actividades actuales de verano involucran equipos avanzados. No se apresure a utilizar este equipo sin el entrenamiento apropiado! Asegúrese de que todos tomen las clases adecuadas, obtengan cualquier licencia importante, y sigan las reglas correctas. Toma un poco de preparación, pero aumenta inmensamente la seguridad y evita cualquier multa pesada que usted pueda incurrir si nadie conoce las reglas.

## Manténgase Lejos de las Actividades que Sencillamente son Muy Peligrosas

Es muy peligroso dejar que los niños estén sin supervisión o sin el equipo adecuado, no importa cuánto ellos quieran hacer alguna actividad. Solo porque algo es popular o de moda "trending", no quiere decir que debería ser permitido o fomentado.

## Proteja la Comida y Lávese las Manos

Mantenga la comida sellada y cubierta hasta que esté lista para comer, y trate de mantenerla fuera del sol si fuese posible. Cuando esté asando, asegúrese que las carnes estén debidamente refrigeradas antes de usarlas y completamente cocinadas. Cuando esté lidiando con cualquier clase de comida, lave sus manos primero para prevenir contaminación.

Estos consejos caseros de seguridad para el verano son simples, pero fáciles de pasar por alto durante las actividades de verano. PSA le desea a usted y su familia un muy feliz, y saludable verano!

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2019 PSA Insurance & Financial Services.