

## RECOMENDACIONES PARA EL VERANO



El verano ya está presente y en nuestra zona, las altas temperaturas es algo con lo que convivimos diariamente, por eso y para no tener ningún problema con el sol y el fuerte calor que soportamos, es recomendable tener en cuenta los siguientes consejos:

1. Durante los días de mucha calor, refrescarse tantas veces como sea necesario.
2. Para evitar la deshidratación, se recomienda beber agua frecuentemente, zumos de frutas o la ingesta de frutas y verduras. No abusar de bebidas que contengan cafeína y alcohol.
3. No hacer comidas copiosas.
4. Evitar exposiciones directas al sol, sobre todo en las horas centrales del día (12 h a 17 h).
5. Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
6. Usar ropa ligera, transpirable y preferiblemente de color claro.
7. No hacer esfuerzos físicos intensos en las horas centrales del día.
8. Evitar exposiciones prolongadas o dormirse al sol.
9. Proteger debidamente la piel, cabeza, ojos... además de con protección solar, con camisetas, sombrillas, gorros o gafas de sol.
10. El riesgo de quemaduras solares aumenta con la altura.
11. Conservar los medicamentos en lugares frescos, las altas temperaturas pueden alterar su composición y efecto.
12. Usar cremas con factor de protección solar adecuado a nuestra piel (consultar con nuestro médico o farmacéutico). Aplicar 30 min antes de la exposición solar.
13. No hay que olvidar que los grupos de mayor riesgo ante las altas temperaturas son los niños, ancianos y enfermos crónicos.

# TRASTORNOS QUE SE PUEDEN SUFRIR DEBIDO AL CALOR

## 1. CALAMBRES MUSCULARES

**Debido a:** Secreción del sudor perdemos mucho agua y sales y esto hace que nuestros músculos pierdan capacidad de recuperación durante la actividad o el esfuerzo.

**Síntomas:** Contracturas dolorosas, especialmente en la espalda, las piernas y el abdomen.

**Actuación:** Hacer reposar temporalmente en la sombra. Darle de beber abundante agua fresca o bebidas isotónicas o glucosadas. Si es en una extremidad hacer un pequeño masaje para ayudar a la recuperación del músculo. Una vez recuperado, aconsejar cese de la actividad y proseguir la ingesta de líquidos.

## 2. INSOLACIÓN

**Debido a:** Exposición muy prolongada al sol o bien un ejercicio físico extenuante en un ambiente muy caliente. Esto produce un agotamiento por calor o deshidratación extrema donde la pérdida de agua y sales afecta más a los músculos.

**Síntomas:** Temperatura corporal generalmente elevada. Piel caliente, húmeda y roja. Secreción abundante de sudor. Dolor de cabeza. Náuseas. Visión Borrosa. Cansancio y agotamiento.

**Actuación:** Trasladar al paciente a un lugar fresco y sombrío. Refrescar el cuerpo con compresas húmedas (cuello, pecho, axilas e ingles). Beber abundante agua fresca (consciente). Sino mejora consultar un servicio sanitario.

## 3. GOLPE DE CALOR

**Debido a:** En caso de insolación prolongada, el organismo se ve incapaz de adaptarse a un aumento del calor, los mecanismos de termorregulación son insuficientes y se para, la prioridad es enviar sangre al cerebro. Esto se puede dar por: insolación prolongada, trabajar en ambientes térmicos muy elevados y cambios rápidos de temperatura.

**Síntomas:** Piel caliente, seca y roja. Alteración de la consciencia. Pulso rápido y débil. Respiración rápida y superficial. Convulsiones.

**Actuación:** Trasladar al paciente a un lugar fresco y sombrío. Refrescar el cuerpo con compresas húmedas (cuello, pecho, axilas e ingles). Beber abundante agua fresca (consciente). Si tiene convulsiones actuar según los trastornos neurológicos. Activar el sistema de emergencia para trasladar a un centro médico.

## EL ALCOHOL: EFECTOS Y PELIGROS

Entre nuestras recomendaciones del verano de las páginas anteriores creemos que merece un capítulo aparte El ALCOHOL, pues es precisamente en el periodo estival cuando en nuestro municipio se multiplica el consumo entre los jóvenes.

El alcohol se está convirtiendo en uno de los grandes problemas de nuestra sociedad, tanto por los daños físicos y psíquicos que provoca al consumidor como por los que las acciones de estos provocan a terceros. Por este motivo desde la Delegación de Juventud de Vélez-Málaga hemos visto necesario recopilar algunos datos e informar a los jóvenes sobre esta peligrosa droga que convive con nosotros desde hace muchos años y que conceptualmente no se encuentra mal vista por la mayoría de la sociedad. De estas páginas esperamos conseguir que los jóvenes del municipio tengan una idea más clara y formada de lo que es el alcohol y los peligros que conlleva. Deseamos así concienciar de los aspectos negativos del consumo elevado de alcohol.

### ¿QUÉ ES?

Cuando hablamos del alcohol nos referimos generalmente al etanol o alcohol etílico por ser el constituyente fundamental de las bebidas alcohólicas. Estas pueden ser de dos tipos: fermentadas (vino, cerveza...) y destiladas (ginebra, ron, whisky...). Entre ambas no existen diferencias en el alcohol presente en las bebidas, sino que radica en la concentración, entre 5° y 15° en las primeras y entre 17° y 45° en las segundas.

Existen diversos tipos de consumo, algunos de ellos peligrosos y destructivos. Por eso hay que distinguir entre:

**Uso:** Se produce con una frecuencia mínima y en cantidades pequeñas por lo que no reporta al individuo consecuencias negativas.

**Abuso:** Es el consumo que puede acarrear consecuencias muy negativas (agudas o crónicas) a las personas. Los motivos pueden ser:

- 1 Porque se superen determinadas cantidades.
- 2 Debido a las actividades que se realizan simultáneamente (conducción de coche o moto...)
- 3 Por determinadas características de la persona (ser muy joven, estar embarazada...)

**Dependencia:** Son bebedores que han desarrollado tolerancia al alcohol y necesitan cada vez cantidades mayores para conseguir los mismos efectos.

## ¿CUÁNTO ALCOHOL CONSUMES?

Es un error pensar que tomar alcohol sólo en fines de semana controla nuestro consumo. Se puede decir que para los menores de edad no existe un límite de seguridad de consumo y que el único límite seguro para todos es la abstinencia. En adultos sanos como orientación hay unos límites establecidos considerados seguros internacionalmente y que cada vez son más restrictivos. Estos son:

- hombres sanos, no superar los 30 gramos de alcohol puro al día
- mujeres sanas, no superar los 20 gramos de alcohol puro al día

Puedes saber el consumo aproximado de alcohol consumido en gramos con esta tabla:

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº DE UNIDADES	Nº DE GRAMOS
Vino	1vaso (100 ml)	1	8
	1litro	10	80
Cerveza	1caña (200 ml)	1	8
	1litro	5	40
Copas	1copa (50 ml)	2	16
	1litro	40	320

1 unidad equivale a 8 gramos de alcohol.

## EFFECTOS EN EL ORGANISMO:

Una vez ingerido y tras su absorción en estómago e intestino delgado pasa a la sangre. Una vez allí se distribuye por todos los órganos afectando especialmente al cerebro (y por tanto al comportamiento de las personas) y al hígado (principal encargado de su metabolismo). El máximo alcohol en sangre se alcanza entre los 30 y 90 min desde su ingesta. Su eliminación puede tardar entre 8 y 10 horas.

En nuestro organismo el alcohol actúa como depresor del sistema nervioso central y nos provoca:

- Retraso en el tiempo de reacción
- Falta de percepción del riesgo
- Descoordinación psicomotora
- Alteraciones sensoriales, sobre todo en la visión
- Somnolencia, cansancio y fatiga.

Estos efectos te puede llevar a sufrir múltiples problemas como:

- Alteraciones de las relaciones con la familia, amigos...
- Bajo rendimiento escolar
- Empeoramiento del aspecto físico (acumulación de grasa y acné)
- Agresiones, violencias y alteraciones del orden público
- Adopción de conductas de alto riesgo.

## MITOS DEL ALCOHOL:

DICEN QUE ES...	PERO REALMENTE ES...
Un estimulante	Un depresor del sistema nervioso
Bueno para el corazón	Puede dañar el músculo cardíaco
Nos da fuerzas	No tiene efecto energético
Aumenta el deseo sexual	Disminuye la apetencia sexual
Abre el apetito	Irrita el estómago vacío
Ayuda a resolver problemas	Genera muchos más
Combate el frío	Es un vasodilatador y lo aumenta
El café lo neutraliza	No existen remedios caseros
Un alimento	Las calorías del alcohol son vacías, sólo engorda

## ALGUNAS SUGERENCIAS PARA DISMINUIR TU CONSUMO DE ALCOHOL:

- Antes de salir decide si vas o no a beber, y en caso de beber piensa el límite que no quieres sobrepasar, no cambies tus planes y que no influyan en tus decisiones.
- Piensa en otras bebidas sin alcohol que puedes tomar, ahorrarás más y harás descansar a tu organismo.
- Si decides beber, intercala bebidas alcohólicas con otras sin alcohol.
- Las bebidas alcohólicas bébelas a tragos cortos y aumentando el tiempo entre uno y otro.
- Cuando no bebas, no mantengas tu vaso en la mano, lo puedes dejar en la mesa o barra.

## PREVENCIÓN:

La mejor manera para no tener ningún problema con el alcohol como ya hemos dicho anteriormente es la abstinencia. Ganarás en salud y evitarás malas experiencias. Si aun así decides beber alcohol, intenta evitar los excesos.

Y por supuesto:

- Si has bebido, NO conduzcas, ni te subas con alguien que lo haya hecho
- Se solidario, intenta evitar que un amigo coja el coche bebido.

Si se da alguna de estas situaciones te recomendamos que dejes estacionado el coche y recuerda que hay otras alternativas. El alcohol está relacionado con la mayoría de los motivos que provocan accidentes de tráfico entre los jóvenes y además supone la mayor causa de mortalidad entre ellos.

Por todo ello desde la Delegación de Juventud de Vélez-Málaga te proponemos las siguientes alternativas:

**Autobús Búho:** Servicio que se ofrece desde nuestra Delegación que pone a disposición de todos los jóvenes un autobús que durante todos los Sábados recorre el municipio desde Vélez-Málaga a Torre del Mar en intervalos de treinta minutos haciendo varias paradas. Teniendo la primera salida en Vélez-Málaga (dirección Torre del Mar) a las 00:00 h y la última en Torre del Mar a las 04:30 h. (dirección Vélez-Málaga) dónde finaliza el servicio. El precio del viaje es de 1 €, siendo gratuito para los jóvenes que presenten el carné joven.

**Conductor alternativo:** Organizaros en vuestro grupo de amigos. Este método es muy efectivo. Cada fin de semana le toca a uno coger el coche y éste se compromete a no beber nada. De esta manera sólo un fin de semana al mes dejarías de beber. Siendo beneficioso por dos motivos, además que le das un descanso a tu organismo, os aseguraréis siempre a un conductor pleno de facultades para desplazaros con seguridad.

**Taxi:** Si ninguna de estas vías te convence, ten presente que puedes usar el servicio de taxis. Piensa que más caro resulta tener un accidente o perder la vida.

¡¡YA TE HEMOS MOSTRADO DATOS SOBRE LOS PELIGROS DEL ALCOHOL, LA ÚLTIMA PALABRA ES TUYA!!

**Fuente: Guía de consumo juvenil de alcohol (Ministerio de Sanidad)**