

VERANO Y SALUD



Tamara García

Con la llegada del verano y del calor, las altas temperaturas pueden suponer un factor de riesgo para la salud, especialmente de los colectivos más vulnerables como niños y ancianos. Por ello, se deben tomar ciertas precauciones para cuidar la salud durante esta estación. El profesor y coordinador de UMH Saludable, Sergio Hernández Sánchez, recomienda mantenerse bien hidratado. Se debe beber agua sin esperar a tener sed y rehusar las bebidas con cafeína, alcohol o refrescos azucarados. Es aconsejable no salir a la calle durante las horas centrales del día, pero si fuese necesario, el experto

expone que la mejor opción es vestir ropa de algodón, de colores claros, transpirable y llevar siempre agua para beber e incluso para refrescarse la cabeza y el cuello. Además, se debe intentar estar la mayor parte del tiempo en lugares frescos, con sombra o climatizados. Para afrontar la época estival de manera satisfactoria es importante tener en cuenta tres aspectos fundamentales:

**ALIMENTACIÓN,
CALOR Y TURISMO.**



ALIMENTACIÓN

La ensalada, una buena aliada para mantener una alimentación saludable en verano

La llegada del calor es una buena época para introducir nuevos alimentos que nos aporten todos los nutrientes esenciales. Además, es importante que estos sean frescos y fáciles de cocinar. El profesor e investigador del Grupo de Terapia Celular de la UMH Enrique Roche explica que un buen ejemplo son las ensaladas cuya base es el tomate, la lechuga o los pepinos. Además, se puede complementar la alimentación con más ingredientes para añadir otros nutrientes como, por ejemplo, arroz o pasta, si se quiere incluir hidratos de carbono; atún o salmón ahumado, que contienen ácidos grasos omega 3, o pechuga de pollo o garbanzos para aportar proteínas. Siempre se debe aderezar con aceite de oliva, algo de vinagre y, como alternativa a la sal, es recomendable probar especias para buscar y experimentar nuevos sabores. Además, el verano también es un momento ideal para descubrir nuevas verduras. Se pueden encontrar pimientos, berenjenas, cebolletas, coliflor o brócoli, entre otras, que quedan muy sabrosas cocinadas a la plancha.

Beber agua frecuentemente

Como consecuencia de las altas temperaturas, en verano la pérdida de líquidos es mayor. Por ello, investigadores del Grupo de Terapia Celular de la UMH recuerdan que es importante mantenerse hidratado para un correcto funcionamiento del organismo. La mejor forma de hacerlo es bebiendo agua frecuentemente, incluso durante las comidas, ya que es una práctica totalmente sana. Si se bebe agua de forma moderada, uno o dos vasos en las comidas, la digestión no se ve alterada en absoluto. Además, el agua ingerida no aumenta el valor calorífico de ningún alimento, ni provoca retención de líquidos. Todo lo contrario, estimula el funcionamiento de los riñones y contribuye a un buen equilibrio hídrico.

Consumir fruta de manera abundante

Además de su alto aporte en vitaminas, minerales y antioxidantes, las frutas son una estupenda opción para consumir en verano por su alto contenido en agua. Frutas como el melón, la pera, las fresas o la sandía pueden ayudar a mantener el organismo bien hidratado durante los meses estivales. Según explica el investigador del Grupo de Epidemiología de la Nutrición de la UMH Daniel Giménez, la fruta se puede consumir como tentempié o como postre después de las comidas, ya que nos podemos aprovechar de sus beneficios en cualquier momento del día. Se recomienda un consumo de, al menos, tres piezas de fruta al día.

CALOR

Tomar el sol con precaución

El sol es muy beneficioso para la salud, entre otras cosas porque ayuda a generar vitamina D, la cual es una sustancia esencial para el metabolismo del calcio y la mineralización del hueso. Pero el profesor e investigador del Grupo Moléculas Bioactivas de la UMH Antonio Ferrer avisa de que si no se toma con precaución puede convertirse en un poderoso enemigo. El sol se debe tomar en las horas en las que su radiación sea menor, es decir, al principio de la mañana, entre las 8:00 y las 11:00 horas; y al final de la tarde, a partir de las 17:00 horas, ya que en las horas centrales del día la radiación ultravioleta es mucho más intensa y resulta perjudicial para la piel. No se debe olvidar el uso de cremas solares protectoras, preferiblemente de un factor de protección superior a 30. Su aplicación se debe repetir durante la jornada, aunque se debe tener presente que las cremas solares no protegen totalmente a la piel de futuros melanomas. Además, con una hora de exposición al sol es más que suficiente para producir de forma natural la vitamina D y obtener todos sus beneficios.



Refrigerar la vivienda con energía solar

Cuando el termómetro alcanza temperaturas muy altas, se hace necesario enchufar el aire acondicionado, lo que provoca un incremento de emisiones de CO₂ a la atmósfera y también de la factura eléctrica. Sin embargo, el profesor de Máquinas y Motores Térmicos de la UMH Manuel Lucas señala que ambos problemas se pueden paliar con la energía solar. La reducción de los costes de los paneles fotovoltaicos hace que los sistemas de aire acondicionado convencionales alimentados por energía solar sean una buena alternativa para refrigerar viviendas y comercios, ya que la climatización requiere más energía en verano, cuando hay más horas de sol.



Cuida tus pies

El uso de chancas de forma esporádica para ir a la playa o la piscina no es un calzado inadecuado, pero el profesor de Podología de la UMH Roberto Pascual advierte de que su uso habitual y prolongado puede conllevar consecuencias negativas para la salud del pie, especialmente en niños, provocando, por ejemplo, que los pies planos de los más pequeños puedan llegar a ser sintomáticos. Esto se produce fundamentalmente por la escasa sujeción que aporta el calzado al pie. Para los adultos el uso de sandalias también puede suponer un problema. Normalmente acostumbran a andar con zapatos con algo de tacón y el cambio a las sandalias planas obliga a su musculatura posterior a alargarse y estirarse más de lo habitual. El uso prolongado de este calzado puede desembocar en problemas en los gemelos o en el tendón de Aquiles. Por ello, los expertos recomiendan restringir el uso de las sandalias exclusivamente para ir a la playa o a la piscina. Para el resto de situaciones, la profesora de Podología de la UMH Carolina Alonso propone escoger un par de zapatos con una suela que no sea muy fina, que vayan sujetos por debajo del tobillo y con contrafuerte en la parte posterior para controlar la posición del talón.



TURISMO

Antes de viajar

La estival es una de las épocas más elegidas por los turistas para conocer otros lugares del mundo. Pero antes de salir de viaje se deben tener en cuenta algunas indicaciones para que este se desarrolle de la mejor forma posible. Según el profesor del área de Medicina de la UMH José Manuel Ramos Rincón, lo primero a llevar a cabo es informarse si el país de destino, en caso de ser europeo, tiene un acuerdo sanitario con España y cuál es su cobertura. Si no es así, el viajero deberá contratar su propio seguro de viaje. En caso de volar a un destino con pocos recursos económicos se debe comprobar si es necesaria la vacunación para inmunizarse lo antes posible. Para ello, se debe acudir a un centro de vacunación. Además, si el turista padece una enfermedad crónica, es primordial viajar con la medicación necesaria para todo su periodo vacacional. En cuanto a alimentación, se recomienda no consumir salsas, especialmente si están elaboradas en puestos callejeros. Además, en países con pocos recursos económicos se debe consumir el agua y otras bebidas embotelladas y los alimentos deben estar bien cocinados y elaborados recientemente.

Por qué hacer turismo

Hacer turismo es una actividad de ocio que trae consigo múltiples beneficios para nuestra salud. Entre ellos, el profesor de Antropología Social de la UMH Antonio Miguel Nogués destaca el desarrollo personal, ya que viajar permite que las personas crezcan en ese ámbito al observar otros lugares, probar otra gastronomía y estar en contacto con otra cultura. Además, también permite descansar y alejarse de lo cotidiano y, por tanto, se produce una restauración psíquica producida al apartar las obligaciones marcadas por el día a día. Y, por último, la diversión que implica viajar permite reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

Cómo combatir el síndrome postvacacional

Cuando el verano llega a su fin y toca volver al trabajo algunas personas pueden sufrir estrés postvacacional. El profesor de Psicología Social de la UMH Juan Carlos Marzo apunta que el síndrome postvacacional es una inadaptación a la rutina, esto significa que durante las vacaciones se rompe con el hábito de trabajar y se descansa lo máximo posible, lo que provoca que cuando toca reincorporarse al día a día, el cuerpo a nivel psíquico y psicológico siente un cierto rechazo a esa readaptación. Por ello, es recomendable no ser demasiado exigente con uno mismo. Conviene adaptarse poco a poco al horario, a las relaciones sociales y en el tiempo libre es conveniente buscar actividades de ocio asociadas al periodo vacacional como leer o pasear.