

ENFERMEDADES HABITUALES DURANTE EL VERANO



Te contamos todos los cuidados y prevenciones que debes de tener con tu cuerpo este verano para evitar enfermarte a causa de las enfermedades más comunes presentadas en esta época de verano.

CONJUNTIVITIS

- Visita playas y piscinas limpias
- Usa lentes acuáticos para evitar el cloro
- No compartas toallas

OTITIS

- No te sumergas demasiado tiempo en el agua
- Sécate adecuadamente con tu toalla personal

INFECCIONES INTESTINALES

- Consume alimentos en lugares saludables
- Lávate bien las manos

QUEMADURAS SOLARES

- Usa bloqueador solar con factor de protección FPS 50 +
- Utiliza lentes de sol y gorra entre las 10 a 16 horas

DESHIDRATACIÓN

- Hidrátate a menudo con agua
- No tomes bebidas alcohólicas
- Busca la sombra y evita la exposición al sol

HONGOS

- No andar con los pies descalzos ni si quiera en casa
- No compartas toallas, medias y calzado

Fuente: EsSalud