



## ¡Prográmese! y no descuide su salud durante estas vacaciones

**País** – Según cifras del ministerio de transporte, durante la última temporada de receso escolar alrededor de 9 millones de vehículos se movilizaron por los corredores viales del país, y se estima que durante esta temporada de vacaciones esta cifra aumente. Es por eso que la Dra. Sandra Rozo, Gerente de salud en Bogotá de NUEVA EPS da una serie de recomendaciones con el fin de prevenir intoxicaciones alimentarias, o las frecuentes quemaduras por el sol en estas fechas.

### ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en los menores durante las vacaciones?

Las enfermedades más comunes que se pueden presentar en los niños durante las vacaciones tienen que ver con la diarrea conocida como “*la diarrea del viajero*”, quemaduras solares; aparición de hongos y conjuntivitis o la complicación de algunas picaduras de mosquitos.

### ¿Qué es la diarrea del viajero y cómo se puede prevenir?

La diarrea se define como la eliminación de tres o más deposiciones inusualmente líquidas o blandas, en un periodo de 24 horas. Lo más importante para poder definir esa diarrea del viajero es observar la consistencia de las heces del menor, más que el número de deposiciones.

Para detener la diarrea se recomienda mantener hidratado al niño dándole a beber una considerable cantidad de agua hervida, además de alimentarlo con una dieta blanda, es decir, platos como sopa de vegetales con verduras, sopa de pollo o gelatina.

Vale la pena recordar que una vez se preparen los alimentos estos deben taparse para evitar el contacto con los mosquitos y refrigerarse cuando se hayan enfriado.

### ¿Y qué alimentos se deben evitar?

Hay que tener en cuenta que, en el país, no todos los departamentos ofrecen agua apta para el consumo diario. Por eso es indispensable evitar que el niño ingiera agua de la llave, cubos de hielo, y jugos o refrescos que no hayan sido preparados o conservados correctamente.



## **¿Se deben extremar precauciones en los niños, a la hora de exponerlos al sol?**

La recomendación es llevar siempre protector solar mayor a 60 FPS, en el mercado hay marcas hipoalergénicas especializadas en el cuidado de los niños. No es aconsejable exponer a los menores de tres años directamente al sol, por lo tanto, siempre deben llevar gorras y ropa holgada.

## **¿Qué hacer cuando ya se ha presentado una quemadura solar?**

Para poder calmar los malestares, cuando ya se ha presentado la quemadura, lo más aconsejable es cubrir la zona con paños de agua muy fría, tomar mucho líquido para rehidratar la piel y además usar una loción o crema de caléndula que puede ser de gran utilidad por sus propiedades calmantes, además se debe evitar la exposición al sol durante dos o tres días posterior a la quemadura.

## **Para el caso de las picaduras por mosquitos, ¿cómo evitar que estas se infecten?**

Es posible que los niños, que no han experimentado anteriormente la picadura de un mosquito presente reacciones más graves, como una gran zona hinchada y enrojecida, fiebre o ampollas, debido a que los niños se rascan continuamente.

Para evitar la picazón pueden poner hielo en la zona afectada, de igual manera procure que el niño tome duchas de agua fría. Si el menor presenta vómito, mareo, dolor de cabeza o dificultad para respirar consulte a su médico.

## **Inicié el año con cuatro prácticas para una vida saludable**

Según un informe publicado el 8 de julio de 2019 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), América Latina y el Caribe sufren una epidemia de obesidad que afecta a un cuarto de esta población. El alto consumo de azúcar y alimentos procesados, son algunas de las causas de un incremento de peso.

Pensando en una propuesta de vida saludable, NUEVA EPS se une a la estrategia 4x4 del Ministerio de Salud que busca prevenir y controlar los cuatro grupos de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) más prevalentes en Colombia, como son el cáncer, la



enfermedad cardiovascular, diabetes y las enfermedades de vías respiratorias inferiores, a través de la adopción de hábitos saludables:

## 1. Alimentación sana:

- Consumir diariamente 5 porciones entre frutas y verduras.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas y reemplazarlas por agua.
- Limitar el consumo de sal en la alimentación.

## 2. Actividad física:

- Realizar mínimo 150 minutos de ejercicio a la semana.
- Subir las escaleras en vez de usar ascensor.
- Caminar rápido, montar bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar la silla de ruedas, sacar el perro, también hacen parte de la actividad física.

## 3. Evitar el alcohol:

- El alcohol daña de manera irreversible las células cerebrales.
- Puede causar cáncer de hígado, esófago, laringe o estómago.
- Puede causar diabetes.

## 4. Evitar fumar:

- El cigarrillo es la primera causa de cáncer de pulmón, laringe, órganos digestivos y aparato urinario.
- La piel de los fumadores envejece prematuramente.
- El tabaco causa más del 80% de la mortalidad por enfermedades pulmonares crónicas.