



Ayuntamiento
de Antequera

SALUDO DE LA CONCEJAL

Desde la O.M.I.C. (Oficina Municipal de Información al Consumidor) del Excmo. Ayuntamiento de Antequera, os vamos a ofrecer una serie de pautas de actuación para prevenir situaciones de riesgo en la época estival, de esta forma todos disfrutaremos de un verano seguro y sin sobresaltos.

Una información que no llegue a la población por los cauces adecuados, puede dar lugar a un grave problema de salud pública.

M^a Dolores Gómez Álvarez
Concejala Delegada
Participación Ciudadana, Consumo
y Vivienda

DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

El legítimo deseo de disfrutar de una vida sana y larga induce a algunas personas a dejarse llevar por recomendaciones nutricionales basadas en mitos y creencias sin fundamento científico. Así han proliferado, por ejemplo, algunas dietas "mágicas", que representan un gran riesgo para la salud.

PRODUCTOS Y REMEDIOS SUPUESTAMENTE ADELGAZANTES:

Se debe desconfiar de cualquier producto que prometa:

Comer cuanto se quiera
Perder peso sin dejar de comer
Perder peso mientras se duerme
Perder más de un kilo en siete días
Contener una sustancia "devoragrasa"
Desengrasar
Prometer una larga vida
Mejorar la salud
Aumentar el rendimiento sexual
Garantizar belleza, piel tersa y cabello sano



No olvidemos que adelgazar no solo preocupa a las personas obesas, las delgadas también se obsesionan muchas veces con conseguir un cuerpo perfecto.



El peso adecuado es el que le corresponde a cada cual según sus características personales, no hay un peso ideal para todos.

Bajo peso	<19 kg/m ²
Peso adecuado	19 - 25 kg/m ² (19 - 34 años)
	21 - 27 kg/m ² (35 - 54 años)
	23 - 29 kg/m ² (> 55 años)
Sobrepeso	25 - 30 kg/m ²
Obesidad	>30 kg/m ²

IMC=PESO (KG) / TALLA²

Ejemplo: Peso 60 kg. Talla 1,65 m
IMC = 60 / 1,65² = 22 kg/m²

Ten en cuenta siempre que
las dietas y los productos
"mágicos" no existen

GUÍA DEL CONSUMIDOR

DISFRUTE EL VERANO CON SEGURIDAD



OFICINA MUNICIPAL
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
omic-oac@antequera.es
TELF. / FAX: 952 70 81 23



ANTEQUERA
Directa a tu corazón



PRESENTACIÓN

Esperamos el verano como una época excelente para disfrutar del buen tiempo. Los días de sol, en contacto con la naturaleza o tomando un baño en las playas y en las piscinas, hacen del verano un periodo excelente para pasarlo bien.

Sin embargo, en algunos momentos del verano se pueden originar situaciones de riesgo para nuestra salud, como consecuencia del calor. La mejor manera de evitar estas enfermedades es conocer cuáles son y actuar de manera anticipada para prevenirlas.

Para que nuestro cuerpo funcione con normalidad, necesitamos mantener una temperatura constante por debajo de los 37 grados centígrados. Cuando sube la temperatura, en los días de mucho calor, nuestro organismo pone en marcha su mecanismo de defensa, expulsando el calor en forma de sudor. Pero, para que este mecanismo se active, es imprescindible que estemos bien hidratados y alimentados, para reponer así el agua y los minerales perdidos en el sudor. Por eso es importante que la dieta diaria incluya ensalada, fruta y verdura. Hemos de recordar que el gazpacho andaluz y los zumos, por poner un ejemplo, son alimentos muy adecuados para las épocas de mucho calor.

Otro tema que debemos considerar en estas fechas es el de los problemas que pueden ocasionarnos las quemaduras, los hongos y las picaduras de insectos y medusas.



HIDRÁTATE

El agua es un elemento esencial en nuestra vida, de ahí que debemos procurar una hidratación adecuada de nuestro organismo para afrontar sin problemas el ritmo ajetreado de la vida cotidiana:

- A) Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, incluyendo el agua que proviene de los alimentos. Debe beber sin esperar a tener sed. Si se realiza actividad física en ambientes calurosos, es necesario aumentar la ingesta de líquido.
- B) Hay que prestar especial atención a situaciones que pueden favorecer la deshidratación: el calor y la sequedad ambiental elevada, la fiebre, las diarreas y los vómitos, y el ejercicio físico en las horas más calurosas del día.
- C) Los síntomas de una deshidratación son, entre otros, sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.
- D) Además de los líquidos, ciertos alimentos, como frutas y verduras, nos pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación.
- E) Si realiza algún tipo de dieta, pueden variar sus necesidades específicas de hidratación.
- F) Las bebidas alcohólicas no evitan la deshidratación e incluso pueden llegar a agravarla.
- G) Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de bebida.
- H) En situaciones de deshidratación leve, como las mencionadas en los apartados B y C, las bebidas con sales minerales -en concreto, sodio- y con azúcares de absorción rápida, pueden facilitar una mejor rehidratación.

CUIDA TU SALUD

A pocos días del inicio del verano, muchos son los que ya han comenzado a disfrutar del agua y del sol. Para que el buen tiempo nos permita divertirnos sin correr riesgos, debemos tener en cuenta algunos problemas de salud que son más frecuentes durante el periodo estival.

QUEMADURAS DE SOL

El cáncer de piel suma víctimas cada año y crece rápidamente, por eso debemos prevenir las quemaduras solares. Para ello, tenemos que evitar exponernos al sol en las horas de mayor radiación (entre las 12 y las 4 de la tarde), aplicarnos protección solar con frecuencia, también cuando estamos debajo de la sombrilla, en el agua o durante los días nublados, y utilizar gafas para proteger los ojos de los rayos solares.

AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento o colapso por calor es una enfermedad moderadamente grave, que se produce como consecuencia de la pérdida excesiva de líquidos o sodio, por una prolongada exposición al sol.

El síndrome se caracteriza por mareo o desmayo, sudoración abundante, piel pálida, dolor de cabeza, náusea, vómitos, diarrea, calambres estomacal o intestinal, debilidad y visión borrosa.

Lo primero que hay que hacer para tratar un "golpe de calor" es quitar a la persona del sol, levantarle los pies y aportarle una cantidad considerable de líquido, para restituir los fluidos perdidos por su organismo. Si la persona no se recupera rápidamente, debe ser trasladada al hospital.

PICADURAS DE INSECTOS

Las picaduras de los insectos pueden causar una reacción cutánea inmediata; incluso, hay personas que tienen una reacción alérgica grave a dichas picaduras, pudiendo resultar hasta mortal. Esto es lo que se conoce como anafilaxia, y requiere atención médica urgente.

En el resto de casos, hay que acudir al médico sólo si hay dificultad para respirar, respiración entrecortada o silbante, hinchazón en cualquier parte de la cara o de la boca, presión en la garganta, dificultad para tragar o sensación de debilidad.

PIE DE ATLETA

Aunque podemos sufrir de esta afección en cualquier época del año, el hongo dermatofito, que causa el pie de atleta, prolifera en zonas cálidas y húmedas, de ahí su mayor contagio en verano. Se puede transmitir por contacto directo o a través de zapatos, calcetines, piscinas o duchas.

Para prevenir el pie de atleta, seque completamente los pies después de bañarse o nadar, use sandalias o chanclas en duchas y piscinas, cámbiese los calcetines para mantener los pies secos, utilice talcos antimicóticos o de secado y calce zapatos bien ventilados, preferiblemente hechos de material natural como el cuero, evitando los zapatos con revestimiento de plástico.



PROTEGE TU MÓVIL

El verano no es la mejor estación para los móviles, y la playa es su peor destino. El agua, la arena y el sol son perjudiciales para unos dispositivos tan delicados y caros como son los teléfonos inteligentes. No en vano en esta época del año se disparan las reparaciones de móviles.

Repasamos los peligros que hay que evitar, junto con los consejos de los servicios técnicos:

ARENA

No es el peor de los problemas. Los dispositivos están preparados para impedir el paso de los granos al interior de la electrónica, aunque puede haber obstrucciones en los orificios como el altavoz, la batería o la entrada de clavijas. El daño tiene solución con la limpieza del móvil, aunque no hay que descuidarse. Las pegatinas protectoras son suficientes para evitar los arañazos en la pantalla.

HUMEDAD

El ambiente húmedo de las zonas de agua no es el más conveniente para los aparatos electrónicos. Hay que procurar no manipular el móvil con las manos mojadas, evitar que le caigan gotas de agua y no dejarlo nunca sobre una toalla húmeda. Descuidar estas medidas no dañará los mecanismos internos de los móviles, pero sí puede perjudicarlos.

AGUA

Si el móvil se ha caído al agua, tiene opciones de sobrevivir si se repara en un plazo de 24 a 48 horas. El agua salada es aun peor porque la sal potencia la oxidación de los componentes.

INSOLACIÓN

El exceso de calor es dañino para el móvil: los componentes se recalientan, sobre todo si está encendido. El problema está en tomar el sol junto al móvil o en dejarlo olvidado fuera de la sombra. La reparación es complicada porque hay aplicaciones que dejan de funcionar.

SOLUCIONES

A) La mejor solución son las fundas herméticas de plástico con capacidad para crear el vacío en torno al móvil. Permiten manipular la pantalla táctil, son sumergibles en agua y no recalientan más el aparato. Cuestan entre 30 y 40 euros.

B) Otras bolsas especiales para móviles lo protegen de la humedad, el agua y la arena, pero su principal problema es que no permiten manipular la pantalla. Al sacar el móvil de la bolsa, se le expone a todos los peligros.

ALIMENTATE CORRECTAMENTE

Durante la época estival, nuestras necesidades alimenticias cambian. El calor hace que sudemos más y requiramos una mayor cantidad de agua, ya sea en forma de líquidos o en alimentos que la contengan, como la fruta y la verdura. Además, se debe prestar atención extrema a la higiene de la comida y a la nutrición de los niños y los ancianos.

FRUTAS, LO MEJOR EN ESTA ÉPOCA

Las frutas son uno de los alimentos más completos: con un alto valor nutricional, refrescantes, fáciles de consumir, variadas y a buen precio durante el verano. Su elevado contenido en líquidos evita las temidas deshidrataciones veraniegas y son una fuente inagotable de vitaminas, carbohidratos y fibra.

ENSALADAS, INDISPENSABLES

Las verduras y hortalizas en ensaladas proporcionan a nuestra organismo vitamina C, carotenos, folatos, hidratos de carbono, fibra y sales minerales. Son muy fáciles de preparar y, por su alto contenido en agua y otros nutrientes esenciales para nuestro organismo, sacian nuestra hambre y sed de una manera apetitosa y contribuyen a mantener la piel bien nutrida e hidratada, protegiéndonos también del sol.

HIDRATAN Y REFRESCAN
DAN VITALIDAD
DEPURAN EL ORGANISMO
PROTEGEN LA PIEL
REGULAN LA FUNCIÓN INTESTINAL
APORTAN POCAS CALORÍAS
CUIDAN EL CORAZÓN
MEJORAN LA DIGESTIÓN
PREVIENEN LA ANEMIA

GAZPACHOS Y SOPAS FRÍAS

Una de las excelencias de la gastronomía española es el gazpacho. Este sabroso plato, elaborado con hortalizas y aceite de oliva, reúne todas las cualidades nutritivas de los mejores exponentes de nuestra alabada dieta mediterránea.

Para sustituir al gazpacho, siempre podemos elegir sopas frías (ajoblanco y porra) y otra serie de especialidades culinarias que combinan un alto valor nutritivo con las necesidades de agua que exigen las altas temperaturas.

PESCADO AZUL

El pescado azul (por ejemplo, las sardinas) puede ser el complemento perfecto para una comida succulenta. Su proteína de alta calidad se combina con ácidos grasos esenciales para el organismo, que ayudan a regular el nivel de colesterol.

Los pescados azules han ido subiendo puestos en la escala de prestigio gastronómico. Recientes estudios científicos han demostrado su riqueza en ácidos grasos polinsaturados, altamente beneficiosos para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

