

viernes 27 de junio de 2014

El Ayuntamiento de Antequera pone en marcha por segundo año la campaña informativa sobre consejos y precauciones a tener en cuenta sobre el verano

La concejal de Vivienda y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Antequera, María Dolores Gómez, confirma la puesta en marcha por segundo año consecutivo de una campaña especial informativa sobre consejos y precauciones a tener en cuenta durante el desarrollo del verano.

DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

El primer dilema de disfrutar de una vida sana y largo reduce a algunas personas a algunas dietas por recomendaciones nutricionales basadas en mitos y creencias sin fundamento científico. Así han proliferado por internet, algunos mitos "mágicos" que representan un gran riesgo para la salud.

PRODUCTOS Y REMEDIOS SUPUESTAMENTE ADICIONALES

Se debe desconfiar de cualquier producto que prometa:

- Como cuanto se quiere
- Pérdida peso sin dolor de comer
- Resistencia a enfermedades
- Pérdida más de un kilógramo por día
- Consumo de sustancias "biológicas"
- Desingreos
- Promesas milagrosas
- Algunas frutas
- Alimentos "naturales"
- Comer más bonito, más sano y sabroso

No olvidemos que adelgazar no solo preocupa a las personas, además, los oligo y miso se obtienen muchas veces con un cuerpo perfecto.

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

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

DISFRUTE EL VERANO CON SEGURIDAD

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 helado en las plazas y en las piscinas, hacen del verano un período 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, equilibrando el calor en forma de sudor. Pero, para que este mecanismo se active, es imprescindible que estemos bien hidratados y alimentados, por eso es importante que la dieta diaria incluya ensalada, fruta y verduras. 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 los quemaduras, los hongos y las picaduras de insectos y animales.

OMIC
Oficina Municipal de Información al Consumidor
Tel: 952 70 81 23

ANTEQUERA
Ayuntamiento

Se trata de una acción informativa promovida por el Área de Participación Ciudadana a través de la Oficina Municipal de Información al Consumidor que pretende concienciar a los vecinos de pautas saludables para aprovechar esta época vacacional sin riesgos.

Para ello, se han editado folletos informativos que se repartirán por los edificios municipales así como por asociaciones vecinales, piscinas o centros de día, recogiendo en los mismos prácticas recomendaciones como la importancia de hacer una correcta hidratación del cuerpo, la aplicación de protectores solares, o una alimentación sana a base de frutas, ensaladas, gazpachos y sopas frías así como pescado azul. También se advierte sobre los inconvenientes de dietas y falsos productos mágicos al respecto

