

La salud no toma vacaciones, no se confíe

País – De acuerdo con la Dirección de Tránsito y Transporte de la Policía Nacional, durante la temporada de fin de año se han movilizadopor las carreteras **del país más de 2.7 millones de vehículos por las carreteras del país.**

Por ejemplo, **desde la capital de país salieron 305 mil vehículos con rumbo a destinos, en su mayoría, en clima cálido y más cercanos al nivel del mar.** En dichos lugares aumenta de manera significativa la posibilidad de **contraer enfermedades de carácter tropical (transmitidas por la picadura de mosquitos), así como las probables complicaciones ante el cambio de dieta, y la exposición continua al sol.**

Ante dichos escenarios, es importante que las personas tomen conciencia de la **importancia de cuidar su salud aún en vacaciones** ya que el cuerpo se va a exponer a todos estos factores **ajenos a su cotidianidad.**

Es por esta razón que **el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS,** entrega una serie de medidas para el cuidado de la salud, dando un énfasis **especial en la protección de los niños y los adultos mayores.**

Picaduras de mosquitos (enfermedades transmitidas por vectores)

- ✓ Utilice **repelente en las partes del cuerpo descubiertas como cara, cuello, tobillos y manos y evite la exposición** en las horas de mayor actividad de los mosquitos, al caer la tarde y durante la noche.
- ✓ Utilice ropa que le proteja los brazos y piernas, use calzado que proteja sus pies, duerma con toldillo y **cierre puertas y ventanas en la tarde** y en la noche.
- ✓ Conserve los alimentos refrigerados o en recipientes bien cerrados, de esta manera se **evita que los insectos los contaminen.**
- ✓ Enchufe un emanador eléctrico de insecticida con su respectiva pastilla laminada cada noche, una hora antes de acostarse. **Esto mantendrá alejados a los insectos voladores.**

Cuando hay exceso de sol

- ✓ **Evite la exposición prolongada al sol,** ya sea en clima cálido o frío, y use bloqueador solar de manera reiterada teniendo especial cuidado en la piel de los menores. **Úselo 30 minutos antes de cada exposición y renuévelo cada 2 horas.**
- ✓ **Tome más líquidos de los que acostumbra** para evitar deshidratación por las altas temperaturas.
- ✓ **Use ropa ligera,** cómoda de colores claros y sombrero o sombrilla para protegerse de la exposición al sol.

- ✓ Procure no exponerse al sol durante las horas de mayor radiación que por **lo general suele ser entre 11:00 am y 3:00 pm.**
- ✓ **Evite dejar solos a los niños** mientras están en la piscina o en el mar, para evitar ahogamientos o caídas que represente peligro para la vida.
- ✓ **Procure alimentarse balanceadamente** en horarios habituales para mantener un adecuado estado físico y activo.

Y si se siente mal...

- **Consulte a un médico lo antes posible.** La mayoría de las enfermedades son más fáciles de curar cuando se diagnostican a tiempo.
- En caso de que haya estado en clima cálido, **busque la ayuda de un médico que esté familiarizado con las infecciones transmitidas por vectores** y con las enfermedades tropicales.
- **Explíqueme todos sus síntomas y dígame en qué lugares ha estado**, aunque haya pasado tiempo desde entonces.

Cinco Tips para retomar la actividad física después de fin de año

País - Realizar actividad física moderada con frecuencia es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud en el año nuevo, así como de prevenir y controlar ciertas enfermedades, como por ejemplo las cardíacas, pulmonares, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis, además, **de ayudar a rebajar esos kilitos de más que dejan las vacaciones.**

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, se considera actividad física a todo movimiento corporal que haga la persona, **donde se dé un gasto de energía y se quemar calorías. Lo podemos hacer al caminar, jugar, practicar la jardinería, patinar, limpiar la casa, bailar, subir bicicletas o subir escaleras.** Así mismo, y de acuerdo a dicho organismo, la inactividad física o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de muerte y discapacidad

El tiempo mínimo recomendado, **necesario para prevenir enfermedades y recuperar el peso ideal, es de 30 minutos diarios de actividad moderada.** De no hacerlo se aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes, obesidad, cáncer de colon, hipertensión, osteoporosis, depresión y ansiedad.

La actividad física es gratuita, divertida y prácticamente la puede hacer todo el mundo, siga las siguientes recomendaciones para realizarla de una forma sencilla:



BREVES

GERENCIA DE COMUNICACIONES Y ASUNTOS CORPORATIVOS



nueva
eps
gente cuidando gente

- Bajarse del autobús dos paradas antes al dirigimos al trabajo para caminar 20 minutos, igual hacer lo mismo de regreso a casa 10 minutos más.
- De ser posible utilizar las bicicletas por más de 10 minutos diarios.
- Usar las escaleras a cambio del ascensor
- Bailar, cortar el césped, barrer, limpiar paredes y ventanas.