



Entregan recomendaciones claves para evitar enfermedades en verano. (Imagen referencial: centrodelaalergico.cl).

Tome nota y aprenda a evitar los clásicos ‘resfríos de verano’

Durante la temporada estival, especialmente cuando aumenta el contacto con el entorno, es fundamental estar atentos a ciertas enfermedades que se vuelven más comunes. Factores como el calor y la proliferación de microorganismos pueden desencadenar problemas de salud, como intoxicaciones alimentarias.

El doctor **Andrés Glasinovic**, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, explica **cuáles son las enfermedades y problemas de salud más comunes** en esta época del año y ofrece recomendaciones clave para prevenirlos:

1. Enfermedades por calor:

grupo de condiciones que ocurren cuando el cuerpo se sobrecalienta debido a la exposición prolongada a altas temperaturas y la falta de hidratación adecuada.

2. Intoxicación alimentaria y problemas gastrointestinales: debido a la proliferación de microorganismos en alimentos mal almacenados o preparados incorrectamente en condiciones de calor.

3. Alergias respiratorias: el aumento de polen y otros alérgenos en el aire durante el verano, en donde hay mayor contacto con el medio ambiente, puede desencadenar reacciones alérgicas en algunas personas.

4. Lesiones de la piel: como la dermatitis por contacto alérgico por plantas, quemaduras solares, picaduras de insectos y lesiones cutáneas causadas por el contacto con agua contaminada.

Por lo tanto, el especialista menciona que es importante **tomar medidas preventivas** para evitar estas enfermedades; como mantenerse hidratado, protegerse del sol, mantener una buena higiene alimentaria y proteger la piel de las irritaciones, insectos y quemaduras.