

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 Dr. 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 microor-

ganismos 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 re-

acciones alérgicas en algunas personas.

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

Por lo tanto, el especia-

lista 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.