

# Claves para disfrutar con seguridad durante el verano

Los descansos en época estival pueden resultar óptimos como instancias de entretenimiento y encuentro, pero también pueden ser un desafío para la seguridad y el bienestar, si no se toman las medidas necesarias. Altas temperaturas, conductas imprudentes, desplazamientos masivos y aglomeraciones son algunos de los factores que se conjugan para elevar el riesgo en estas fechas.

## UN CALOR ABRASANTE

El calor intenso marca esta temporada, convirtiendo las actividades cotidianas en verdaderos retos. Ya sea al salir de casa, al movilizarse por la ciudad o simplemente al intentar disfrutar al aire libre, las altas temperaturas y la sensación de agotamiento se hacen sentir. Aglomeraciones, largos trayectos bajo el sol y la necesidad constante de hidratación son parte del escenario que enfrentamos en estos días de verano, donde el calor parece no dar tregua.

Por ello, para **Rayana Palharini**, académica del Departamento de Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM), indica que una de las recomendaciones más esenciales, en esta época, es protegerse de las altas temperaturas: «Es necesario evitar salir durante las

*horas de mayor calor y, si no es evitable, usar ropa liviana, de colores claros, sin olvidar el uso de protector solar y la ingesta de agua, hidratando constantemente»,* sostiene, añadiendo que el calor extremo puede ser muy peligroso para niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Las altas temperaturas también son enemigas de los alimentos, lo que es más evidente en esta época, donde se realizan asados y comidas tipo buffet, donde los alimentos quedan expuestos al aire libre y se degradan, aumentando el riesgo de intoxicaciones alimentarias y otros problemas digestivos. «Es necesario tener especial cuidado con las preparaciones que se consumen fuera del hogar, donde no existe control de la cadena de frío de los alimentos o de la adecuada higiene para prepararlos y almacenarlos», detalla la experta.

## ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Quienes arriendan una vivienda o van de camping, deben tener especial cautela con los accidentes relacionados con el fuego y la electricidad, muy comunes en estas fechas.

Instalaciones eléctricas improvisadas para tener una decoración más atractiva, velas, parrillas improvisadas

**• Las altas temperaturas pueden ser peligrosas para la salud y también para la seguridad alimentaria. Es clave protegerse del sol, mantenerse hidratado y cuidar la preparación y conservación de los alimentos.-**

y fogatas son focos de peligro durante el verano. Es necesario, durante estas celebraciones en casa, mantener un comportamiento responsable, sin dejar de disfrutar la alegría de la ocasión.

El calor y el verano traen consigo momentos de disfrute, pero también desafíos importantes en materia de seguridad. Para quienes se ponen al volante, es fundamental recordar que manejar bajo los efectos del alcohol no solo está estrictamente prohibido, sino que también pone en riesgo la seguridad propia y la de quienes comparten el entorno. La ley es clara: tolerancia cero al alcohol al conducir, una medida indispensable para prevenir accidentes y proteger vidas.

## PLANIFICACIÓN Y MANTENCIÓN

Es fundamental prevenir cualquier imprevisto, planificando adecuadamente y evitando conductas de riesgo. La recomendación de la autoridad y los expertos es, al viajar en vehículo, hacer previamente una mantención preventiva y al momento de desplazarse, respetar las normas del tránsito y no olvidar los cinturones de seguridad, las sillas de seguridad para los ni-

ños y las paradas planificadas en el caso de los viajes largos. En el caso de quienes se desplazan en avión y fuera del país, no se deben olvidar los seguros de viaje correspondientes.

El verano es una temporada para disfrutar al máximo, pero también para ser conscientes de los desafíos que trae consigo. Mantenernos hidratados, evitar la exposición prolongada al sol y priorizar comportamientos responsables, como no conducir bajo los efectos del alcohol, son claves para aprovechar esta época sin comprometer nuestra seguridad ni la de quienes nos rodean. Hacer pequeños ajustes en nuestra rutina diaria puede marcar la diferencia en cómo enfrentamos las altas temperaturas y las dinámicas propias de estos días.

## TIPS PARA DISFRUTAR EL VERANO CON SEGURIDAD

### Protección contra el calor:

- Evita salir durante las horas de mayor calor.
- Usa ropa liviana, de colores claros y protector solar.
- Mantente hidratado constantemente, especialmente en días de altas temperaturas.



En esta temporada estival es clave protegerse del sol, mantenerse hidratado y cuidar la preparación y conservación de los alimentos. (Imagen referencial: Rioenlinea).

- Presta especial atención a niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

**Cuidado con los alimentos:**

- Asegúrate de mantener la cadena de frío en alimentos perecibles.
- Evita consumir alimentos preparados en condiciones de higiene dudosa.
- Reduce el tiempo que los alimentos permanecen expuestos al aire libre, especialmente en asados o buffets.

Prevenición de accidentes domésticos:

- No improvises instalaciones eléctricas o parrillas.
- Evite encender fogatas en lugares no permitidos.

- Mantén siempre la vigilancia al utilizar velas, parrillas o cualquier fuente de fuego.

### Seguridad al volante:

- No conduzcas bajo los efectos del alcohol. Recuerda que la tolerancia es cero.
- Realiza una mantención preventiva a tu vehículo antes de viajar.
- Respeta las normas de tránsito y usa siempre cinturones de seguridad.
- Asegúrate de

que los niños viajen en sillas de seguridad homologadas.

- Planifica paradas regulares en viajes largos para descansar.

Consejos para camping y fogatas:

- Arma la carpa en lugares seguros y autorizados, lejos de ríos con corrientes fuertes o zonas propensas a incendios.
- Si enciendes una fogata, hazlo solo en espacios habilitados y siguiendo las normativas locales.

- Mantén siempre un balde de agua o arena cerca para apagar la fogata rápidamente si es necesario.

- Asegúrate de apagar completamente las brasas antes de abandonar el lugar.

- No dejes basura en el camping; recuerda llevar una bolsa para recoger tus desechos y mantener el lugar limpio. Viajes y planificación:

- Contrata seguros de viaje si te desplazas fuera del país.
- Verifica los documentos necesarios si viajas al extranjero.
- Lleva contigo un botiquín básico para emergencias.