

LOS IMPRESCINDIBLES de UNIÓN DE MUTUAS

para un
Verano
POSITIVO



2L
al día

Hidrátate

5
al día



Comidas ligeras



5 piezas
al día

Refréscate

100%
seguro



Cuidado con
los alimentos

0,00
residuos



Cuida el
medioambiente



+50
FPS

Protégete
del sol

365
días



Bienestar emocional



0,00
accidentes

Precaución
sobre ruedas

30 min
al día



Practica
ejercicio
físico

LA HIDRATACIÓN REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL, FACILITA EL OXÍGENO A LAS CÉLULAS DE NUESTRO CUERPO Y MANTIENE NUESTROS ÓRGANOS HÚMEDOS, PREVIENIENDO DOLORES. TAMBIÉN FAVORECE A NUESTRA PIEL, PRESERVANDO SU ELASTICIDAD, SUAVIDAD Y COLOR.

Beneficios de una buena hidratación



2L

al día

Ayuda a limpiar el organismo, disminuyendo el riesgo de sufrir cálculos renales, estreñimiento o infecciones de orina.

6,00
avisos/día



Activa una alarma

Bebe más agua que en invierno, aunque no tengas sed. Si no te acuerdas, hay APP que te pueden ayudar.



+
variedad

Elige otras bebidas

Si te cansas de beber siempre agua, puedes probar con infusiones frías, zumos naturales, caldos, batidos, licuados de frutas, bebidas isotónicas o refrescos sin azúcar.



Consume alimentos con agua

Come gazpacho, ensaladas, frutas, verduras, gelatinas... Son alimentos ricos en agua.

H₂O
+agua

0,00
azúcar



Evita bebidas azucaradas y con gas

Consúmelas moderadamente. Te producirán más sensación de sed y no ayudan a hidratar.



8,00h
bebe

Bebe al despertarte

Al levantarte, bébete un vaso de agua, ya que la noche es larga y calurosa y hay que rehidratarse.

+
sabor

Pon sabor a tu agua

También puedes poner dentro de tu botella trozos de fruta, como limón, lima, pomelo o naranja.



0,00
alcohol



El alcohol deshidrata

No tomes bebidas alcohólicas pensando que te van a hidratar ya que tienen el efecto contrario.



¡COME LIGERO!

ES EN VERANO CUANDO MÁS CAMBIAMOS NUESTROS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y NOS SALIMOS DE NUESTRA RUTINA, PERO HAY QUE TENER CUIDADO Y NO DEJARNOS LLEVAR POR UNA ALIMENTACIÓN EXCESIVA O PESADA.

5

al día



Además, con las altas temperaturas nuestro cuerpo necesita un menor aporte energético, menos calorías. Hacer comidas ligeras facilitará el desarrollo de cualquier actividad.



100%
fresco

Alimentos frescos

Elige alimentos que aporten frescura, ricos en agua y líquidos para soportar mejor el calor.

5,00
al día



Fruta de temporada

Come fruta de temporada: melón, sandía, fresas, cerezas, etc. Además de tener un rico sabor, te ayuda a mantener una buena hidratación.

+
variedad



Alegra tus ensaladas

Cuando optes por prepararte una ensalada no hace falta que lleve solo productos de la huerta, la puedes combinar o mezclar con pasta, arroz, pollo, queso fresco...

-
fritos



Evita los fritos

Si cocinas carne magra o pescado, elige la plancha, el horno (en papillote) o la brasa: así limitarás el uso de aceite.

+ FRECUENCIA
- ABUNDANTE
comidas



EVITA LAS COMIDAS COPIOSAS. ES PREFERIBLE COMER CON MÁS FRECUENCIA Y PLATOS MENOS ABUNDANTES. Y SI TE APEETECE ALGÚN PLATO MÁS PESADO, PUEDES COMERLO, PERO EN MENOR CANTIDAD Y NO DE FORMA HABITUAL.



¡REFRÉSCATE!

CON LAS ALTAS
TEMPERATURAS, SE
PUEDEN PRODUCIR
DAÑOS EN LOS ÓRGANOS
INTERNOS DE NUESTRO
CUERPO O EN EL
CEREBRO.

5 piezas
al día

El cuerpo humano tiene su propio sistema de refrescarse mediante la transpiración, pero en estos periodos de tanto calor, a menudo, hay que ayudarlo para evitar hipertermias.

Unión de
MUTUAS

100%
ligero

Usa ropa ligera

Vístete con prendas ligeras que dejen fluir el aire y faciliten la transpiración (algodón, lino, rayón...).



30°C
máximo



Reduce la ingesta

Evita las comidas muy calientes o muy calóricas.



1,00
ducha

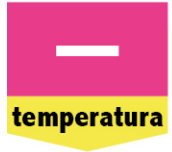
Date un baño

Si tienes ocasión, báñate en piscinas o playas evitando las horas de más calor. Si no es posible, una buena ducha con agua templada (no fría) también te ayudará a refrescarte.



Mójate

O ponte hielo en muñecas, cuello, sienes, pecho o nuca, las zonas donde las venas están más cerca de la piel.



↓
luz

Baja las persianas

Utiliza cortinas o toldos. Especialmente en las horas con más luz, mantener la estancia en semipenumbra ayuda a refrescarla.

+
ventilación

Ventila la casa

En casa, si no tienes aire acondicionado utiliza ventiladores o abre ventanas cruzadas.



Ten plantas en casa

Si las colocas cerca de las paredes que dan al exterior, absorben parte del calor que pasa a través de ellas.

—
calor



⊘
calor

Evita usar el horno

Siempre que sea posible, prescinde del horno u otros electrodomésticos que produzcan calor.



¡PROTÉGETE DEL SOL!

TOMAR EL SOL O EXPONERNOS A LA LUZ SOLAR ES NECESARIO: FAVORECE LA PRODUCCIÓN DE VITAMINA D Y MEJORA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO.

Pero, en verano, los rayos solares son más intensos y las radiaciones de los rayos UVA y UVB producen reacciones químicas en las células de nuestra piel que pueden ocasionar desde lesiones leves, como enrojecimientos o irritaciones, hasta lesiones más graves, como quemaduras o cáncer de piel.



No te expongas

Si estás al aire libre, sea trabajando o de vacaciones, siempre que puedas no te expongas al sol, busca la sombra. Si vas a la playa, llévate sombrilla.



Protector solar adecuado

Ponte el más adecuado para tu tipo de piel y pónelo cada 2 horas. Recuerda también proteger los labios.



Reduce la exposición a radiaciones

Durante las horas con mayor riesgo de radiación, entre las 12 h y las 16 h, evita el sol.



Protégete

Usa gafas de sol para protegerte los ojos y sombreros, pañuelos o gorras para la protección de la cabeza.

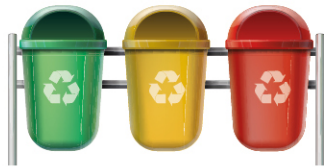
RENUEVA LA APLICACIÓN DEL PROTECTOR DESPUÉS DE BAÑARTE O PASADAS 2 H DESDE LA ÚLTIMA APLICACIÓN. COMPRUEBA LA CADUCIDAD DE TU PROTECTOR SI NO LO HAS COMPRADO RECIENTEMENTE: LOS FILTROS SOLARES TIENEN UN VENCIMIENTO DE UNOS 3 AÑOS.

¡CUIDA DEL MEDIOAMBIENTE!

EL RECICLAJE ES IMPRESCINDIBLE, YA QUE CON EL AUMENTO DE LA POBLACIÓN Y DE LA ESPERANZA DE VIDA EXISTE UN MAYOR CONSUMO DE RECURSOS.

Con el cambio de rutina que conlleva el periodo estival y el desconocimiento de la ubicación de los contenedores para el reciclaje en nuestros lugares de veraneo, olvidamos que la contaminación medioambiental no tiene vacaciones.

6, 
contenedores



Separa los residuos

Localiza los contenedores de reciclaje más próximos. Si no dispones de cubos para separar los diferentes residuos en tu hogar de vacaciones, utiliza cajas o bolsas bien identificadas para hacerlo.



Bolsas reutilizables para la compra

Utiliza bolsas de tela reutilizables también cuando vayas a la compra en vacaciones.


usos



0,00
crystal

No uses vidrio en la naturaleza

Puede provocar incendios si el sol incide sobre él.



100%
reciclaje



Residuos con un reciclaje especial

Los medicamentos, pilas, aceites, baterías y pequeños electrodomésticos o dispositivos digitales necesitan un reciclaje especial, no se pueden depositar en los contenedores de reciclaje habituales.

APAGA LAS LUCES DE LAS ESTANCIAS VACÍAS Y MANTÉN EL TERMOSTATO ENTRE 24° Y 26°. ASÍ TAMBIÉN EVITARÁS EL CONTRASTE DE TEMPERATURAS CON EL EXTERIOR.

NO ARROJES DESPERDICIOS AL AGUA QUE CONTRIBUYAN A SU CONTAMINACIÓN.

para un verano POSITIVO



¡CUIDADO CON LOS ALIMENTOS!

En verano es más frecuente comer de táper o bocadillo fuera de casa, pero hay que tener en cuenta que el calor y la humedad hacen que los alimentos sean más susceptibles de desarrollar gérmenes como las bacterias de la Salmonella, Escherichia coli, Campylobacter y Listeria.



Lava los alimentos

Mantén una buena higiene con los alimentos: lava cuidadosamente verduras, frutas, carnes, hortalizas, etc. antes de cocinarlas o consumirlas crudas.



Cocina bien los alimentos

La temperatura destruye los microorganismos de los alimentos al cocinarlos. Usa agua potable tanto para beber como para cocinar.



Conserva los alimentos en frío

Mete en el frigorífico los alimentos que no vayan a comerse enseguida. No rompas la cadena del frío: utiliza neveras portátiles para transportar alimentos y bebidas.



Protege los alimentos

Si estás al aire libre, mantén los alimentos a la sombra y cubiertos para que no accedan a ellos insectos o animales. No dejes los alimentos durante mucho tiempo en el coche sin aire acondicionado, ya que el calor se intensifica y se pueden estropear rápidamente.

No mezcles

Evita que los alimentos cocinados o preparados entren en contacto con los que están crudos (especialmente con carnes y pescados).

Atención a los detalles

Si alguna bebida o alimento no tiene el color, aroma o textura que ha de tener normalmente, ni lo bebas ni lo comas.

¡PRACTICA EJERCICIO FÍSICO!

En verano, a los beneficios que aportan las hormonas que genera la actividad física se suman los de la exposición a la luz solar.

SE PUEDE PRACTICAR DEPORTES AL AIRE LIBRE COMO LA NATACIÓN O CUALQUIER ACTIVIDAD ACUÁTICA, Y APROVECHAR QUE HAY MÁS HORAS DE LUZ NATURAL EN EL DÍA.



De 10 a 19 h



El horario importa

Es preferible hacer ejercicio temprano (antes de las 10 h) o al atardecer (a partir de las 19 h). Practica ejercicio de 60 a 90 minutos después de las comidas, y evita el consumo de alcohol y el tabaco.



100 ml
cada 10-15 min

Lleva siempre agua o bebidas isotónicas

Acuérdate de beber aunque no tengas sed.

30
FPS



RESISTENTE AL AGUA
PROTECTOR SOLAR
30 FPS

Usa protector solar

Aunque salgas a horas en que parece que el sol no tenga fuerza, protégete. Renueva la aplicación de protector si sudas mucho o te limpias con una toalla.

100%
transpirable

Usa ropa adecuada

Elige tejidos holgados que absorban la transpiración, calzado sujeto y cómodo y, en caso necesario, gorras o cintas que sujeten la cabeza.

105
vigila



Modera la intensidad

Ten en cuenta que los niveles de intensidad de ejercicio que alcanzas el resto del año pueden verse alterados en verano.



100%
seguridad

Si lo necesitas, para

Si sufres mareos, náuseas o cualquier otro malestar, deja de hacer ejercicio. Siéntate en un lugar a la sombra y bebe agua o bebidas isotónicas hasta que te recuperes.

para un verano POSITIVO



0,00
accidentes



¡PRECAUCIÓN SOBRE RUEDAS! (0 accidentes)

EN VERANO, CRECE LA CIRCULACIÓN DE VEHÍCULOS QUE SE DESPLAZAN A LUGARES DE VACACIONES O SEGUNDAS RESIDENCIAS, CONGESTIONANDO CARRETERAS Y AUTOPISTAS, ESPECIALMENTE DE ZONAS COSTERAS O TURÍSTICAS, Y AUMENTANDO EL NÚMERO DE ACCIDENTES DE FORMA CONSIDERABLE.

La tensión de los momentos previos al viaje y la congestión de las carreteras pueden multiplicar la presión, provocando algún fallo de consecuencias fatales.

ANTES DE SALIR DE VIAJE COMPRUEBA

100%
comprobado



El estado del vehículo

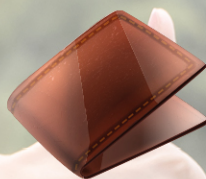
Que esté en buenas condiciones y haya pasado el mantenimiento y revisiones correspondientes.



planifica

La ruta

Comprueba que no esté saturada, en obras o cerrada y busca un plan B por si acaso. Mira también el pronóstico del tiempo.



todo en vigor

La documentación

Que esté en vigor y en regla, tanto de las personas que van a viajar como de las mascotas, en su caso, y del propio vehículo.

100%
seguro



El equipaje

Que esté correctamente distribuido en el maletero, no lleses objetos sueltos por el vehículo.



recuerda

Cuida tu hidratación

La falta de líquidos produce fatiga, provocando falta de concentración y dolores de cabeza y musculares.

2

horas



Haz descansos

Descansa cada 2 horas, cada 200 km o, si el cuerpo te lo pide, antes.

100
metros



Mantén la distancia de seguridad

Con otros vehículos y el respeto hacia el resto de conductores, aun cuando te encuentres en un atasco.

100%
atención



Nunca en movimiento

Si has de cambiar una ruta del navegador, hazlo con el coche parado.

0,00

distracciones



No utilices el teléfono móvil

Además de estar prohibido, multiplica por 10 el riesgo de sufrir accidentes.

15
puntos



Ten precaución

Respetas las normas de circulación, ellas no cogen nunca vacaciones.



¡CUIDA TU BIENESTAR EMOCIONAL!

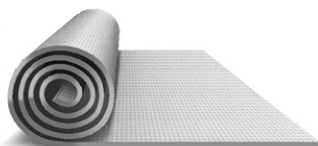


365
días

LA ÉPOCA ESTIVAL NOS BRINDA MUCHAS OPORTUNIDADES PARA APROVECHAR Y DESCONECTAR DE LA RUTINA DEL RESTO DEL AÑO.

Podemos salir más a disfrutar del aire libre, con actividades que hagamos de forma individual como deportes, meditación, etc. o con actividades grupales o sociales como festejos, ferias o festivales. Y con ello, podemos despejar y descansar nuestra mente, alejando las presiones del día a día.

100%
yo



Practica el autocuidado y la autoaceptación

Realiza actividades que te aporten bienestar y te permitan pensar en las cualidades buenas que tienes.

+
alegría



Mantén una actitud positiva

El buen humor y la empatía te permiten generar bienestar a tu alrededor, propiciando buenos momentos con los demás.

+
vida social



Vida social activa

Aprovecha para pasar tiempo con familiares y amigos disfrutando de su compañía.



+
lectura



Desconecta digitalmente

No pases tanto tiempo usando el móvil, tablet u ordenador. Si no te apetece salir, un buen libro también es un buen amigo.



Limita el consumo de noticias

En ocasiones, mantenerse constantemente informado genera estrés o ansiedad. Date un tiempo de pausa informativa.



No descuides el descanso nocturno

Aunque en verano se cambian las rutinas es importante dormir bien. Descansa cuando toca y las horas necesarias.



Haz actividad física

Encontrarte bien con tu cuerpo también te hará sentir bien con tu mente.



Si crees que necesitas apoyo profesional, búscalo

La época estival es para disfrutarla. No dudes en contactar con personas expertas si existe algún malestar que te lo impide.



TUS CENTROS DE CONFIANZA



Accede a nuestro mapa asistencial



¿QUIERES SABER MÁS?
+ INFO EN EL PORTAL DE SEGURIDAD Y SALUD DE UNIÓN DE MUTUAS