

Proximidade do verão reforça os cuidados com a saúde

Educação Física

Enviado por:

Postado em:01/12/2009

Ainda que na maior parte do país o sol e as altas temperaturas predominem durante quase o ano todo, a chegada da nova estação traz também novas preocupações com a saúde. Saiba mais...

01/12/2009 Idosos e crianças são os mais expostos aos problemas do verão. Dermatites, desidratação e insolação inspiram cuidados. Dia 21 de dezembro começa oficialmente o verão no hemisfério Sul. Ainda que na maior parte do país o sol e as altas temperaturas predominem durante quase o ano todo, a chegada da nova estação traz também novas preocupações com a saúde. É claro que dá para aproveitar o que o verão tem de bom, mas os médicos alertam, bom senso é a regra. Alimentação leve, boa hidratação, roupas adequadas ao clima e usar filtro solar para se proteger contra os raios UVB – que podem causar de envelhecimento precoce ao câncer de pele – são os cuidados mais lembrados pelos especialistas. Os problemas dermatológicos são os mais comuns nesta época, muitas vezes por motivos que as pessoas nem imaginam, “O sol diminui a resistência imunológica da pele e isso pode provocar infecções”, explica a dermatologista Ediléia Bagatin, do Departamento de Dermatologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). De acordo com a dermatologista, isso explica porque no verão se torna mais comuns problemas como herpes labial e micoses. “Fungos gostam de ambientes quentes e úmidos, o que acontece quando suamos”, diz Ediléia. Se você tem filhos pequenos também deve ficar atento. As crianças, em especial os bebês, costumam sofrer mais no calor. “Hidratação e cuidado com a roupa das crianças”, é a recomendação da médica. Ela lembra que no verão, os bebês podem apresentar um problema bastante comum chamado miliária, a popular brotoeja. Ela se caracteriza pelas fortes coceiras que incomodam as crianças e aparece quando há retenção de suor pela epiderme, mais um motivo para ficar atento e dar preferência às roupas leves. “O idoso tem menos sede que os mais jovens, porém perdem água pelo suor da mesma forma”, explica o geriatra Clineu Almada, da Unifesp. “Isso pode levar à desidratação, o que é bastante comum nesta época.” Outro aspecto que deve despertar atenção é o fato de que os idosos também não sentem tanto calor quanto os mais jovens. “Na verdade, eles sentem até mais frio”, diz Almada, chamando atenção para a importância de usar roupas adequadas ao calor. Pressão alta x calor Para os idosos com hipertensão, e ele são quase a metade dessa população no país, os cuidados devem ser dobrados. Muitas vezes, é necessária uma visita ao médico para adequar a dosagem da medicação. Diuréticos, ansiolíticos e analgésicos podem abaixar ainda mais a pressão, que já tem a tendência de diminuir no calor. “Quanto mais frágil é o idoso mais é preciso ajustar a medicação, pois no calor o equilíbrio se dá em concentrações diferentes”, afirma o geriatra da Unifesp. Para enfrentar bem a estação mais quente do ano, Almada recomenda que os idosos tomem o cuidado de usar roupas adequadas e se hidratem bem, sem esquecer de que as frutas podem ser uma boa opção de alimentação leve e que contém água. Os problemas mais comuns nesta época do ano e que podem ser evitados seguindo os conselhos dos especialistas: Insolação - A exposição excessiva ao sol pode causar dor de cabeça, tontura e até mesmo a inconsciência. Dermatites - As infeções de pele são comuns no verão, causada principalmente pela exposição excessiva ao sol. Desidratação - O problema é pior para crianças e idosos. As crianças, por ter proporção maior de água no organismo e os idosos por terem menor capacidade de reter líquido. Intoxicação alimentar - No verão é comum as pessoas se

alimentarem na praia, clube ou em locais que não garantem a higiene necessária para a conservação e preparo dos alimentos. Dor de cabeça, diarreia e até desidratação podem ser as consequências. Fonte: Portal da Educação Física/G1