



## CÓMO EVITAR LAS INFECCIONES DE VERANO



Durante el verano, el aumento de la temperatura y la humedad propician la aparición de diversas infecciones.

### ALGUNAS MUY FRECUENTES SON:

#### HONGOS EN LA PIEL

Estas infecciones son causadas por diferentes tipos de hongos. Estos organismos invaden y se desarrollan en la queratina muerta, siendo esta una proteína muy delicada que compone la piel, el cabello y las uñas. Existen varios tipos de infecciones fúngicas, la más común es la denominada pie de atleta. Esta infección provoca grandes molestias en la zona afectada, generalmente picazón, escamas, enrojecimiento así como unas grietas de color blanco, muy desagradables, entre los dedos. Ocasionalmente puede causar ampollas.

Se pueden adquirir en cualquier lugar en el que se camine descalzo sobre un suelo mojado (piscinas, duchas y baños públicos, saunas, etc.) y previamente contaminado por otras personas que ya tienen la infección. Además si no se lava las manos después de tocar una superficie contaminada, puede propagar la infección a otras partes de su cuerpo.



#### Para prevenirlos:

Existen medidas para reducir el riesgo de contraer una infección por hongos en la piel y para detener la propagación de una infección existente.

- Secar bien la piel después de tomar un baño. Secar con toalla entre los dedos de los pies para evitar que queden con humedad.
- Llevar ojotas para caminar en zonas comunes y húmedas, tales como duchas, saunas y piscinas.
- Usar ropa holgada, preferiblemente de algodón para evitar la humedad en la piel.
- No compartir toallas, ni otros artículos de higiene personal, para evitar contagios.
- Lavar medias, ropa y ropa de cama con frecuencia para eliminar los hongos.

#### CISTITIS

La cistitis es una infección de origen bacteriano en el sistema urinario. Esta enfermedad afecta mayormente a las mujeres y suele presentar síntomas como picazón o quemazón al orinar. En verano aparecen más casos debido al calor y la humedad.

#### Para prevenirla:

- Se recomienda cambiar el traje de baño después de un baño y evitar el frío en la zona.
- Beber mucha agua.
- Llevar ropa con tejidos naturales. Las prendas ajustadas y fabricadas con fibras sintéticas contribuyen al desarrollo de cistitis de repetición. Por tanto, es mejor optar por materiales que permitan la transpiración como el algodón.



#### OTITIS

Es una inflamación del oído debida, generalmente, a una infección, que produce dolor intenso, fiebre y trastornos en la audición. Principalmente se produce porque quedan restos de agua en el oído tras los baños en las piscinas o en el mar. Hay que tener cuidado con las aguas contaminadas porque contribuye a infecciones más graves.

#### Para prevenirla:

Utilizar tapones para las personas que son más propensas a padecer otitis y poner toda la atención en niños. Es conveniente secar bien los oídos luego de cada baño. No usar hisopos para la higiene de oídos, lo mejor es gasa estéril. Ante la aparición de síntomas de infección o cualquier duda, recurrir al médico para que indique los pasos a seguir.

**ANTE LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS DE INFECCIÓN O CUALQUIER DUDA, RECURRIR AL MÉDICO.**



Fideicomiso  
"Obras Social de Serenos  
de Buques - Fideisalud S.A."