



TEMAS [Rebajas de verano](#) [#PeepToesxMujerhoy](#) [MasterChef](#) [Moda fitness](#) [Dieta detox](#)

Iniciar sesión con Registrarse

Portada Moda Belleza Salud
Corazón Ser Madre Psico y Sexo Blogs

EDUCAR

Ojos, oídos y piel: cuidados para el verano



Los baños en playas y piscinas, así como la exposición al sol hace que debamos prestar especial atención a zonas como...



04 jul 2015 MUJERHOY.COM-JOQUINA DUEÑAS

En verano hay que cuidar especialmente los ojos, los oídos y la piel. Unos buenos hábitos en la infancia favorecen su salud presente y futura.

Ya ha comenzado la temporada de piscinas y, después de un largo invierno, muchas veces nos exponemos al sol y al agua sin la conveniente protección. Por este motivo, un equipo de profesionales del [Hospital Vithas Nuestra Señora de América](#) formado por Isabel Cardoso, otorrinolaringóloga, Amparo Carrero, oftalmóloga, y María Teresa Truchuelo, dermatóloga, trasladan una serie de recomendaciones básicas para disfrutar del verano con la seguridad de cuidar la salud de piel, ojos y oídos durante estos meses. Presta especial atención en el caso de los niños ya que cualquier afección puede arruinar las vacaciones.

Ojos, piel y oídos son todos ellos órganos que en verano suelen verse más afectados por la exposición al agua y al sol.

Ojos

"Los ojos son a menudo, uno de los órganos a los que menos atención prestamos", afirma la doctora Carrero. "El agua de la piscina contiene **cloro y otros productos químicos** necesarios para disfrutar del baño, pero que también pueden afectar a nuestros ojos", concluye. Por eso traslada los siguientes consejos:

1. Es recomendable **usar gafas de buceo** cuando nos sumerjamos. Esto previene los ojos rojos, escozores y picores.
2. El **uso de gafas de sol**, sobre todo en la playa, es recomendable porque una exposición solar

Anterior Portada

◀ Disfrutando de las letras de la A a la Z

Más Visto

Lo Último

- 20 vestidos para ir invitada a una boda... ¡de rebajas!
 - ¿Qué piensa tu ginecólogo? (pero no te dice)
 - Tengo los óvulos contados
 - El baile de una madre con su hija, nuevo virá en Facebook
 - Seis hábitos que la gente exitosa hace antes de dormir
 - 9 ejercicios y 2 trucos para tener unos glúteos perfectos
 - Los 30 alimentos con más hierro para alejar el cansancio y el dolor de cabeza: que provoca la anemia
 - 7 recetas de batidos 'detox' caseros para todo el año
 - 30 maneras de llevar shorts vaqueros por Sincerely Jules
 - Rebajas verano 2015: Massimo Dutti, Uterqüe, Pull & Bear y Stradivarius
- Ver todos**
- 04/07/2015 - 12:00
Ojos, oídos y piel: cuidados



prolongada puede provocar irritación en la conjuntiva y córnea.

3. Si tu hijo adolescente usa lentillas no deben bañarse con ellas puestas ya que se pueden contaminar con hongos y/o bacterias y provocar infecciones. Recuérdaleselo aunque te tilde de pesada.

4. Cuando se extiende el protector solar por la cara debemos evitar el contacto con los ojos porque puede producir irritación que normalmente requiere de tratamiento con colirios antiinflamatorios.

5. Si cuando estamos en la playa o piscina aparece algún tipo de irritación o dolor ocular, lo primero que debemos hacer es lavar los ojos con suero fisiológico e instilar algunas gotas de lágrimas artificiales. Si los síntomas no remiten en unas horas, debe acudir al oftalmólogo.

Oídos

Tanto si practicamos deportes acuáticos como si vamos a la piscina, el oído se ve sometido a una constante humedad que puede provocar infecciones, como la otitis, que es una infección del oído externo o del oído medio. "En verano las otitis más frecuentes son las externas, sobre todo por los baños en playas y piscinas", afirma Isabel Cardoso, otorrinolaringóloga del hospital madrileño. "El problema no está en que entre agua, sino en que esa agua se seque mal y facilite un estado de humedad que provoque la infección de la piel", afirma Cardoso.

Por eso, es conveniente seguir una serie de pautas que nos ayuden a prevenir las otitis externas:

1. Los niños con tendencia a tener infecciones de oído necesitan tapones a medida, ya que los genéricos no sellan el conducto de manera hermética.
2. El cerumen es necesario porque ayuda a mantener un pH de la piel que dificulta las infecciones; no hay que empeñarse en eliminarlo por completo.
3. Para secar el oído correctamente, hazlo con una toalla y ayúdate de un dedo. No hay que obsesionarse con dejarlo completamente seco. Evita los bastoncillos u otros objetos para limpiar los oídos.
4. No te sumerjas en agua sucia o estancada.
5. Evita que el oído esté permanentemente mojado, espaciando los baños y evitando que la cabeza esté constantemente sumergida. Cuando salga del agua el niño, quítale los tapones para favorecer la ventilación del oído.

Piel

La piel es el mayor órgano de nuestro cuerpo y el más expuesto a las radiaciones solares, por eso es necesario cuidarlo no sólo en la playa, sino también en la ciudad o la montaña. El uso de protectores solares es necesario para protegernos de la radiación ultravioleta A, ultravioleta B y también frente a la radiación visible e infrarroja.

La doctora María Teresa Truchuelo, dermatóloga del Hospital Vithas Nuestra Señora de América, recuerda la necesidad de los protectores solares. "El factor de protección solar (FPS) mide la protección frente a la radiación ultravioleta B e indica en cuánto tiempo incrementa el fotoprotector nuestra protección solar propia antes de quemarnos", afirma. De este modo, si una persona tarda 8 minutos en quemarse sin protección solar, si usa un FPS 30, tardaría 240 minutos "en condiciones ideales de correcta aplicación y siempre que el fotoprotector no se haya evaporado", concluye. Por eso es muy importante aplicarse el fotoprotector tópico media hora antes de la exposición solar y reaplicarlo cada dos horas, especialmente después del baño o del ejercicio en cantidad suficiente, estimada en 2mg por cm² de piel.

Para medir la protección frente a la radiación ultravioleta A no existe un método estándar, pero se utiliza frecuentemente el índice PPD (pigmentación en la piel duradera), siendo protección alta a partir de 8 y muy alta a partir de 14.

Estos son los consejos básicos que traslada la doctora Truchuelo para proteger la piel en verano, ya sea en la playa, el campo o la ciudad:

para el verano

04/07/2015 - 10:30
Recomendaciones veraniegas

04/07/2015 - 10:00
Manual de instrucciones sobre los cuidados solares

04/07/2015 - 10:00
Maquillaje: Máster en pinceles

04/07/2015 - 10:00
Shirley MacLaine, una leyenda viva de Hollywood

04/07/2015 - 10:00
Helen Lindes: "Rudy es mi hogar"

04/07/2015 - 10:00
El éxito de 'Lo Minions' y otras pistas de estilic

04/07/2015 - 10:00
Danza: un verano en pointe

04/07/2015 - 10:00
Cita con el arte mirar con las manos

04/07/2015 - 10:00
¡Invierte en un palo de selfie! ¡Ya mismo!, por Miss Dramas

Ver todos

MujerHoy.com
1.202.655 Me gusta

Me gusta esta página

Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta esto.

► Siguenos en Twitter

m "@MasterChef_es es una pequeña familia" confiesa @evagonzalez via @corazon_czn http://t.co/73MpQZaUlh
Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

Las noches de #verano en #Madrid no son



1. Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día.
2. Usa gorros, sombreros, etc. que cubran el cuero cabelludo ya que es una zona donde el fotoprotector tópico no se aplica. Además, cubrirás orejas y cara y completarás la fotoprotección tópica en estas zonas. La ropa (especialmente la sintética, oscura o de alta densidad) protege parcialmente. También existe ropa específica para la protección frente a la radiación ultravioleta que podemos utilizar siempre que lleve dicha acreditación bien indicada.
3. Aplica el fotoprotector tópico en zonas que se suelen olvidar con facilidad como detrás del **cuello, orejas o dorso de la piel**.
4. Si tu hijo toma medicación pregunta a tu médico el **fármaco es fotosensible**. Son aquellos que cuando se toman (o se aplican tópicamente) y te expones al sol, desencadenan unas reacciones cutáneas en áreas expuestas al sol fundamentalmente, consistentes en lesiones que pican, escuecen o en ocasiones descaman.
5. No solo las personas de piel clara han de protegerse, sino también aquellas con **piel oscura** que no se queman fácilmente pero en las que también el daño acumulado de radiación resulta perjudicial.
6. En niños menores de 3 años se recomienda **escoger filtros físicos** (minerales) que al no llevar productos químicos evitan alergias.
7. **Los bebés no deben exponerse directamente al sol**. Elige las horas de menor incidencia solar para pasear con tu bebé y utiliza sombrillas y cobertores con protección solar para protegerlo.

Recuerda también la importancia de utilizar **calzado adecuado en las piscinas** ya que en verano es muy frecuente que caminemos descalzos cuando estamos en la piscina. No hay que olvidar que es un foco de contagio de infecciones por virus de papiloma humano en la planta de los pies (papilomas) que luego pueden tardar meses en curar.

 [Imprimir](#)

Noticias relacionadas



Planes en familia
Viajar seguros con niños



Educación
¡No olvides la botella de agua!



Planes en familia
Sopas frías para refrescar el verano

Anterior

◀ [Disfrutando de las letras de la A a la Z](#)

Portada

mujerhoy.com

[Portada](#) | [Moda](#) | [Belleza](#) | [Corazón](#) | [Tendencias](#) | [Ser madre](#) | [Salud](#) | [Psico y sexo](#)

[Botas](#) | [Mareos](#) | [Maquillaje](#) | [Bolsos](#) | [Pelo](#) | [Fitness](#) | [Vestidos](#) | [Doña Letizia](#) | [Dietas](#) | [Blogs](#)

ENLACES VOCENTO

- Finanzas
- El Comercio
- La Rioja
- Las Provincias Digital
- Pisos.com
- Infoempleo
- El Correo
- La Verdad
- Sur Digital
- Tus Anuncios
- Autocasión
- Hoy.es
- El Diario Montañés
- Norte Castilla
- 11870.com
- Diario Vasco
- Ideal
- La Voz Digital
- ABC

ESPECIALES VOCENTO

 nada aburridas. Estas son las recomendaciones de @raqsanchezsilva en s blog <http://t.co/LQXmKAXbK>
Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

 "Puedo ser lo que quiero ser, sólo tengo que decidirlo", gran mensaje de @Silescri en las jornadas #GenteBrillante <http://t.co/DZSPYDFIE>
Hace 3 horas · responder · retweet · favorito

 A punto de dar el 'sí, quiero' @helenindesgrif es la protagonista de nuestra revista ¡Bellísima! <http://t.co/9FSg8wH5S>
Hace 3 horas · responder · retweet · favorito



- Programación TV
- Lotería de navidad
- Cartelera de cine

- Los mejores videojuegos
- Revista XL Semanal
- Revista Salud y Vida Sana

- Ofertas y planes a tu medida
- Finanzas e Ibex 35
- Guapabox

Síguenos en:   