



Consejos para disfrutar de un verano atípico en familia

Protegemos lo que más te importa



ÍNDICE

1. Mejor al aire libre
2. Ocio para todos
3. Cuida la alimentación
4. Organízate
5. También en casa
6. Cuidado con el bicho

Mejor al aire libre

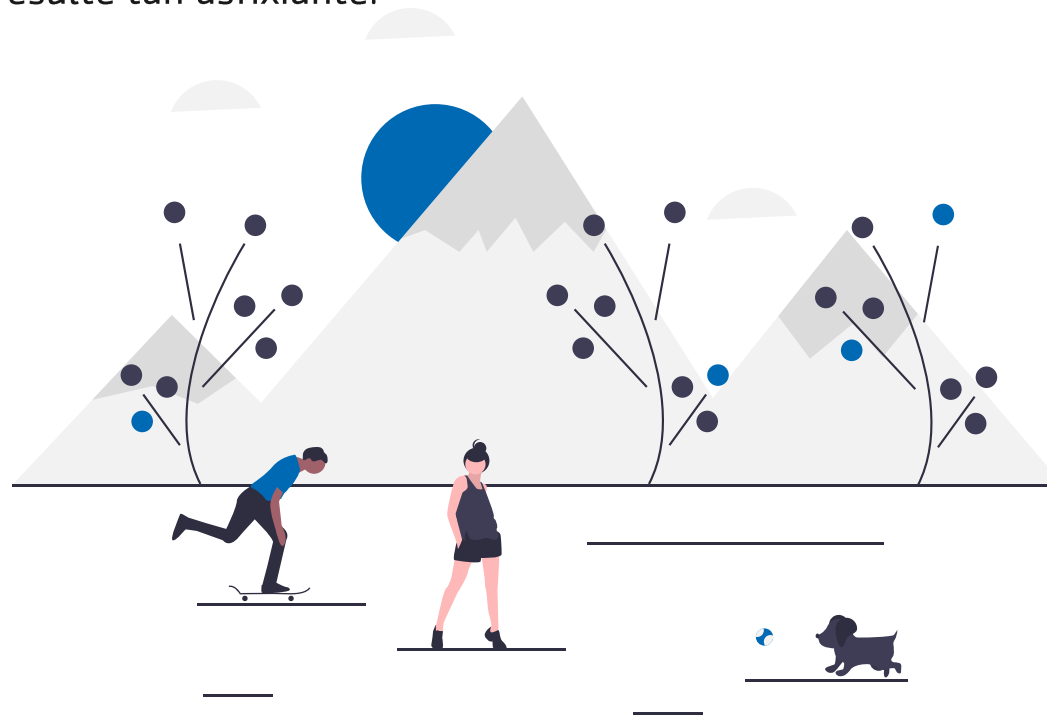
Tras la situación de emergencia sanitaria vivida recientemente, **los tipos de viajes más recomendados son aquellos al aire libre**. Procura ir a **espacios abiertos** y **evita sitios masificados**.

El turismo rural y de naturaleza suponen en estos momentos una buena opción para disfrutar de unas vacaciones seguras. Priorizar la estadía en **alojamientos en el medio rural o natural** puede ser una opción muy saludable.

Te permitirá pasar tus vacaciones lejos de aglomeraciones y de lugares con aforos cuestionables.

Si puedes, **evita pasar tiempo en espacios cerrados** con sistemas de ventilación artificial, ganarás en seguridad.

Un buen destino para unas vacaciones saludables puede ser la montaña o en general zonas geográficas donde el calor en verano no resulte tan asfixiante.



Mejor al aire libre

Cuidado con el sol

¿Alguna vez te has preguntado por qué el sol quema más en verano? Se debe a la inclinación del eje terrestre. En esta época del año, el hemisferio norte (donde nos encontramos) está orientado hacia el sol. Eso hace que los **rayos solares incidan perpendicularmente y notemos sus efectos mucho más** que en otras fechas.

Todos sabemos que **el sol es necesario para el cuerpo**. Sin la vitamina D que nos proporciona, nuestros huesos serían sumamente frágiles, porque no absorberíamos el calcio que ingerimos con los alimentos. Sin embargo, también conocemos sus **efectos nocivos**: desde el envejecimiento prematuro de la piel hasta el cáncer; sin olvidarnos de las quemaduras. Por eso, debemos tener mucha **precaución con el sol**.



Mejor al aire libre

Consejos para evitar que tus hijos se quemen al sol

- Los **bebés hasta 6 meses no deben estar al sol** en absoluto, y los menores de 3 años con mucha precaución.
- Evita que estén al aire libre en las **horas centrales del día**, más o menos de 12 de la mañana a 4 de la tarde. Pueden salir antes o después.
- **Utiliza crema solar factor 50**. Pónsela al menos media hora antes de salir y recuerda que hay que volver a ponerla cada cierto tiempo, sobre todo si se están bañando o sudan.
- **No te dejes ninguna zona expuesta sin proteger**. Un clásico que siempre se nos suele olvidar son las orejas o los párpados.
- Un gorro y prendas ligeras y transpirables, pero de manga larga serán una **barrera física** muy efectiva.
- Hay **gafas de sol para niños** desde que son pequeñitos. No es una cuestión estética, sino para proteger sus ojos, así que fíjate en la calidad a la hora de comprarlas y acostúmbrales a llevarlas puestas.
- Intenta **que jueguen bajo la sombrilla o bajo un techo** en vez de a pleno sol.
- Si es imprescindible que estén al sol, **mejor en movimiento** que estar quietos recibiendo las radiaciones.
- Después de haber estado al sol, dúchales y cuando tengan la piel limpia ponles una **crema hidratante** y nutritiva. Un *after sun* les irá bien.
- Además de hidratarles por fuera, **hidrátalos por dentro**, principalmente con agua. Los refrescos no son recomendables debido a su alto contenido en azúcar.

Mejor al aire libre

Recuerda, el sol hay que tomarlo con moderación y, sobre todo, con protección. La radiación solar se va acumulando, por tanto, su efecto cancerígeno también porque, como se suele decir, la piel tiene memoria. Por eso, debemos **cuidar la piel desde la más tierna infancia**, protegiéndola y evitando la sobre exposición. Si los niños sufren quemaduras solares o daños en la piel por la acción del sol es muy recomendable acudir a un especialista.



Mejor al aire libre

La mejor crema protectora para el sol

Los **filtros solares ayudan a protegerte de los rayos ultravioleta del sol (UV)** de dos maneras. Algunos trabajan dispersando la luz, reflejándola en dirección opuesta al cuerpo. Otros absorben los rayos UV antes de que lleguen a tu piel. Saber cuál te conviene es clave para elegir la mejor crema protectora para el sol.

En este sentido hay **varios factores que debes tener en cuenta** para dar con el protector que necesitas y no todos se reducen al FPS.



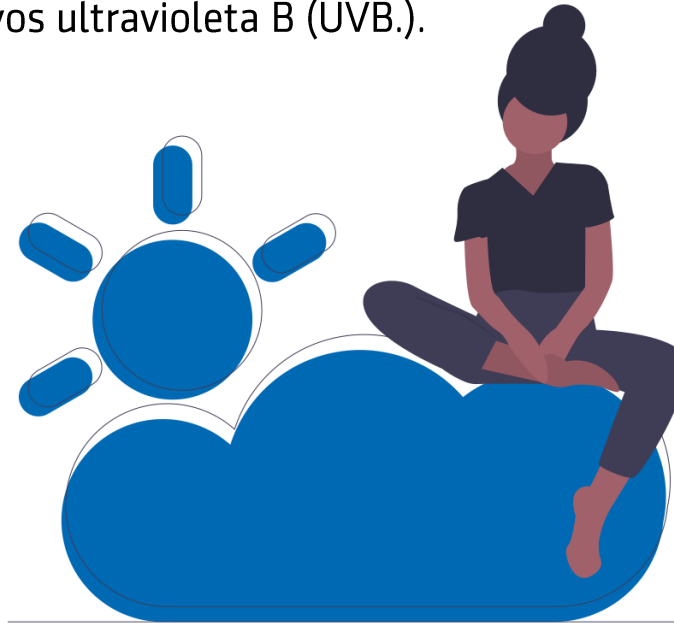
Mejor al aire libre

Qué es el FPS

Hace unos años, la elección de un buen protector solar se limitaba al que ofreciese un factor de protección solar alto (FPS) adecuado a tus objetivos. De ahí la falsa creencia de que sólo hay que usar un factor de protección alto al principio del verano y que después basta uno menor al acostumbrarse nuestra piel al hoy.

El FPS tiene dos acepciones:

- El FPS de un protector solar protege contra las quemaduras, actuando como una **clasificación que nos indica el tiempo que podemos estar al sol sin quemarnos**. A modo de ejemplo, una persona con piel muy blanca tardará cerca de 3 minutos en quemarse o sentir los efectos del sol. Una crema de FPS 15 lo retrasará entre 30 y 45 minutos.
- Además, el FPS **establece cómo de bien el protector solar protege contra un tipo de cáncer que causan los rayos UV**, más concretamente, los rayos ultravioleta B (UVB.).



Mejor al aire libre

El FPS no lo es todo

Aunque sigue siendo el principal elemento a la hora de elegir una crema solar, **el factor de protección solar no es lo único en lo que deberías fijarte.**

Investigaciones posteriores han demostrado que los rayos ultravioleta A (UVA) también aumentan el riesgo de cáncer de piel. Mientras que los rayos UVA no causan quemaduras de sol, sí penetran profundamente en la piel, pudiendo causar envejecimiento prematuro y arrugas, así como el ya mencionado riesgo de cáncer de piel.

Entonces, ¿cuál es el mejor protector solar? Claramente, querrás un **protector solar con protección de amplio espectro o multi-espectro.** En otras palabras, que proteja de los rayos UVB y UVA. La protección de amplio espectro la vamos a conseguir utilizando **protectores solares que contengan las siguientes sustancias:**

- Benzofenonas (oxibenzona)
- Cinamatos (cinamato de octilmetilo y cinoxato)
- Sulisobenzona
- Salicilatos
- Dióxido de titanio
- Óxido de zinc
- Avobenzona
- Ecamsule

Mejor al aire libre

Qué protector solar elegir

Hay que **evitar siempre usar un FPS por debajo de 15** ya que la protección que ofrece es prácticamente inexistente. Un FPS aceptable **no puede estar nunca por debajo de 30**. Sin embargo, lo más recomendable es **usar un FPS de 50**.

Deben tener especial cuidado las pieles muy blancas, personas con antecedentes de cáncer de piel o enfermedades como el Lupus, que aumentan la sensibilidad a la luz solar. En estos se debería plantear FPS incluso superiores a 50.

Protección solar en pieles sensibles

Si tienes la piel sensible o sufres algún tipo de enfermedad de la piel como la rosácea puedes beneficiarte del uso de **protectores solares diseñados para niños**.

Usa protectores solares que contengan dióxido de titanio u óxido de zinc en lugar de productos químicos.

Si tienes la piel irritada o alergias, **evita los protectores solares con alcohol, fragancias o conservantes**.

Otros filtros solares incluyen humectantes u otros ingredientes para las personas con piel seca o grasa. Siempre y cuando cumplan con los requisitos de los rayos UVA y UVB de arriba, puede darles una oportunidad y ver cómo funcionan.

Mejor al aire libre

Protección solar en edades tempranas

La piel sensible de los bebés y los niños se irrita fácilmente por los productos químicos que hay en los protectores solares para adultos, así que evita los protectores solares con ácido para-aminobenzoico (PABA) como dioxibenzona, oxibenzona o sulisobenzona. Los protectores solares de los niños utilizan ingredientes con menos probabilidades de irritar la piel, como el dióxido de titanio y óxido de zinc. A diferencia de los ingredientes químicos, éstos protegen la piel del bebé sin ser absorbidos.

Para niños de 6 meses o más, **busca un protector solar diseñado para niños con un FPS de 50 o superior.**

Se recomienda que los bebés menores de 6 meses se mantengan lejos del sol y que no se les exponga directamente.

Academia Americana de Pediatría



Mejor al aire libre

Síntomas de la insolación y cómo tratarla

Dolor de cabeza, malestar general, mareo... Si empiezas a sentirte así en verano, durante una jornada en la playa o en la piscina, o al despertar, es posible que estés padeciendo una insolación. Esta es **una afección muy común en verano**, y nos puede arruinar un buen día de ocio junto a nuestra familia o amigos. Aquí te contamos qué hacer si te sucede en este periodo estival.



Mejor al aire libre

¿Qué síntomas sientes cuando estás padeciendo una insolación?

Tenemos que **diferenciarla de lo que se llama comúnmente “un golpe de calor”**, que es más grave. En estos casos, el cuerpo no es capaz de controlar la temperatura y podemos llegar a perder la conciencia, por lo que una medida inmediata es acudir a urgencias.

Los efectos de una insolación son diferentes:

- sensación de piel enrojecida y cálida como si tuvieras fiebre;
- dolor de cabeza;
- cansancio físico, fatiga, mareos;
- venas de las piernas muy marcadas, en especial si tenemos mala circulación;
- sudor;
- calambres;
- náuseas y vómitos;
- sed intensa.

Mejor al aire libre

¿Qué causas suelen estar detrás de una insolación?

Una insolación se produce cuando **el cuerpo pierde agua y sales minerales esenciales** como el sodio y el potasio. Suele ser a consecuencia de un exceso de calor, de falta de hidratación y, en algunos casos, se ocasiona por medicamentos como diuréticos.

¿Cuánto puede durar?

La duración de los síntomas depende de su gravedad. En **general el paciente suele recuperarse entre 24 y 48 horas**, aunque en casos más graves pueden tardar más. Si la persona permanece demasiado tiempo a una temperatura alta **puede haber secuelas**.



Mejor al aire libre

¿Cómo debemos actuar en caso de insolación o de que a alguien cercano la ocurra?

1. Lo primero que debemos hacer si nos encontramos a alguien que está sufriendo una insolación es **trasladarla a un lugar con sombra y fresco**, es decir, retirarle lo más rápidamente del calor.
2. Colócale en **posición semisentada** en un lugar cómodo y con la **cabeza ligeramente elevada** para favorecer la respiración y así la entrada del aire.
3. En caso de encontrarse en **estado de inconsciencia**, la **mejor posición es tumbada** con las piernas flexionadas mientras llamamos y esperamos a los servicios de urgencias.
4. Tratar de **reducir la temperatura corporal** de la persona afectada, por ejemplo: desabrocharle o quitarle ropa, echarle aire fresco, mojarla con paños húmedos en algunas zonas como frente y muñecas.
5. Si la persona se encuentra consciente, **puede beber pequeños sorbos de agua fresca** de manera regular. Impedir siempre que beba tragos largos porque puede aumentar su malestar.
6. Una vez terminemos de aplicar estos pasos, es **recomendable llevar a la persona afectada a un centro de salud** para que le hagan una exploración exhaustiva de su estado de salud.
7. Si los síntomas son graves o hay pérdida de conciencia, actúa según hemos indicado y **llama a los servicios de urgencias**.

Mejor al aire libre

¿Cómo podemos prevenir una insolación?

Como dice el refrán, y nosotros apoyamos, “siempre es mejor prevenir que curar”. Por ello te damos algunos consejos:

- no salir a pasear ni hacer deporte en **horas de máximo calor**;
- **no ingerir bebidas azucaradas o alcohólicas** para hidratarse;
- especialmente en caso de niños y ancianos **no dejarles en el coche** durante mucho tiempo en horas de máximo calor;
- **vestir con ropa holgada**, ligera y de colores claros;
- **hidratarse** con agua de manera frecuente;
- consumir **productos con alto contenido en agua** como melón, sandía y gazpacho, típicos de nuestra dieta mediterránea;
- aplicar siempre **fotoprotector**, especialmente si vamos a estar expuestos a la luz solar;
- **hidratar nuestra piel** tras la exposición solar prolongada;
- **no tomar el sol en momentos álgidos de calor**;
- **bañarse y mojarse** de forma frecuente;
- permanecer en **lugares frescos** en momentos de mucho calor.

Mejor al aire libre

Cuando la insolación afecta a los niños

Los **niños y ancianos son especialmente vulnerables** a esta problemática que principalmente se produce en verano. Por ello tenemos que estar muy pendientes de ellos siguiendo pautas básicas:

- ofreciéndoles agua de forma frecuente;
- protegiéndoles con cremas y gorras;
- evitando dejarles en el coche durante mucho tiempo, puesto que los coches son especialmente peligrosos ya que atrapan el calor y la temperatura sube de forma rápida;
- evitar que se expongan al sol en horas punta de calor o que realicen actividades físicas;
- cuidar de su alimentación;
- prestar atención a su estado de ánimo, puesto que esto nos puede percatar de que está sufriendo de una insolación.

Si nuestro hijo sufre de una insolación, debemos seguir los mismos pasos que con los adultos. Y, sobre todo, se recomienda **mojarles con paños o darles un baño con agua fresca** en el caso de los bebés.

Muy importante es no darles agua si no están lúcidos ya que podrían atragantarse.

Mejor al aire libre

Ocio para todos

Campamentos de verano

Los campamentos de verano es una de las mejores opciones para mantener a tus hijos entretenidos y que además aprendan.

La “nueva normalidad” está condicionando muchas actividades, especialmente en el ocio. Y una de las preguntas que se han hecho, o se están haciendo muchas familias, es **¿cómo serán los campamentos de verano en tiempo de coronavirus?** Aunque se hayan reducido muchas estas actividades orientadas al ocio de los más pequeños, podemos encontrar diferentes actividades, la mayoría auspiciadas por las administraciones autonómicas o municipales, que a su vez han creado una serie protocolos con un claro objetivo: compaginar la importancia de las actividades al aire libre cumpliendo con todos los protocolos de seguridad.



La importancia de los campamentos de verano

Tras muchos meses de actividad limitada, incluidas semanas de confinamiento total, poder salir y disfrutar del exterior es una gran oportunidad para que los niños se diviertan, aprendan y, especialmente, reanuden ciertas actividades antes de la vuelta al colegio en septiembre.

Es muy importante que además de divertirse los niños **recuperen interacciones sociales** y se reencuentren con otros niños e incluso adultos más allá del núcleo familiar donde se han movido de forma casi exclusiva en los últimos meses.

Estos **cambios son relevantes tras una situación tan traumática**, por ello un entorno más amigable en el que prime el juego o las actividades recreativas es muy positivo. El resultado es la relevancia que este año tendrán los campamentos de verano, aún en situación de Covid-19, siempre adaptados para **salvaguardar la salud de los participantes**.



Requisitos previos de los campamentos de verano ante el coronavirus

El primer hándicap al que se enfrentan los campamentos de verano en tiempos de coronavirus está en que los **participantes deben cumplir una serie de requisitos para poder participar** y preservar la salud de todos los participantes:

- Que no tengan la enfermedad o sintomatología compatible con Covid-19, lo que puede llevar a que se realice una prueba previa.
- Que no conviva o haya tenido contacto estrecho con alguna otra persona que haya dado positivo o tenga síntomas compatibles con la Covid-19.

Este **control es continuo** ya que como pauta recomendada estar el tomar la temperatura a todos los participantes (niños y monitores) diariamente.

A esto se añade un requisito que ya se pedía con anterioridad como es que el niño que participe en las actividades tenga el **calendario de vacunación actualizado**.



Límites y recomendaciones en los campamentos de verano debido al covid

Este control previo busca minimizar la posibilidad de contagio de forma previa. Pero a estas medidas de seguridad se unen a otros **cambios tanto en las actividades como en sus infraestructuras:**

- **Espacio y distancia social**

Las limitaciones por la Covid-19 afectan el espacio y **priman que se puedan hacer al aire libre**. En espacios cerrados la capacidad estará determinada con el cumplimiento de la **distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros**.

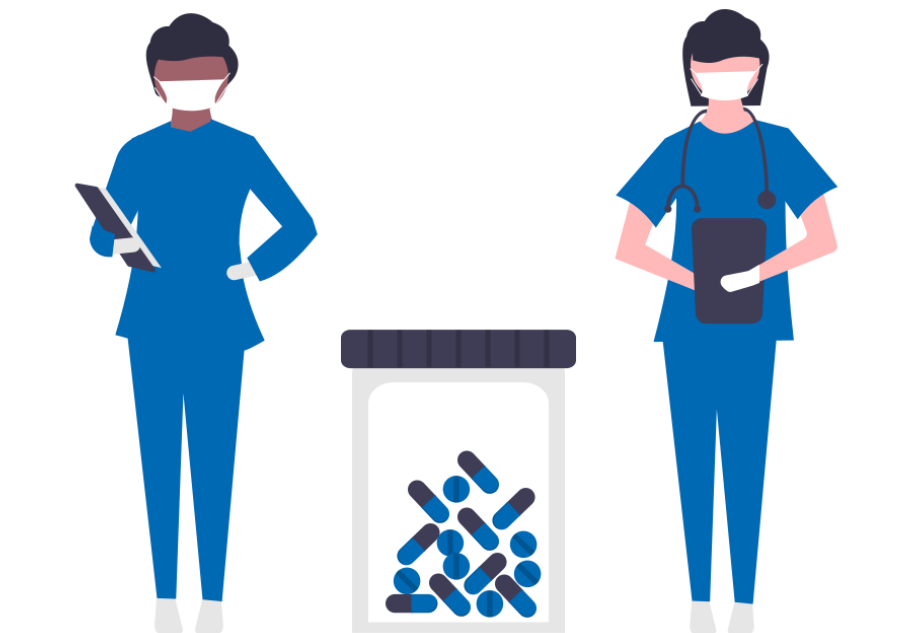
Aún así, existen situaciones o momentos específicos en el que se aplicarán especial atención. Uno de estos son las horas y días de inicio y final de la actividad, de especial relevancia en los campamentos urbanos. Por ello las **entradas y salidas se realizarán de forma escalonada**, si es posible utilizando diferentes accesos y en todo caso intentando **evitar aglomeraciones**.

En actividades en conjunto, como excursiones, se recomienda que se hagan en **grupos pequeños y controlados**. Habrá diferencia en normativas entre comunidades autónomas pero la cantidad máxima que más se repite es de **15 individuos**.

Limpieza de las instalaciones y materiales en los campamentos

Otro cambio importante es en el **mayor control de las medidas higiénicas**, así como la inclusión de nuevas normas. Entre las recomendaciones están:

- ventilación de las instalaciones se hará más veces (3 al día al menos);
- limpieza diaria;
- desinfección de superficies de uso más común (barandillas, fuentes de agua...);
- revisión y limpieza de sistemas de ventilación;
- en la medida de lo posible no se comparta material;
- proporcionen medios de higiene como gel hidroalcohólico.

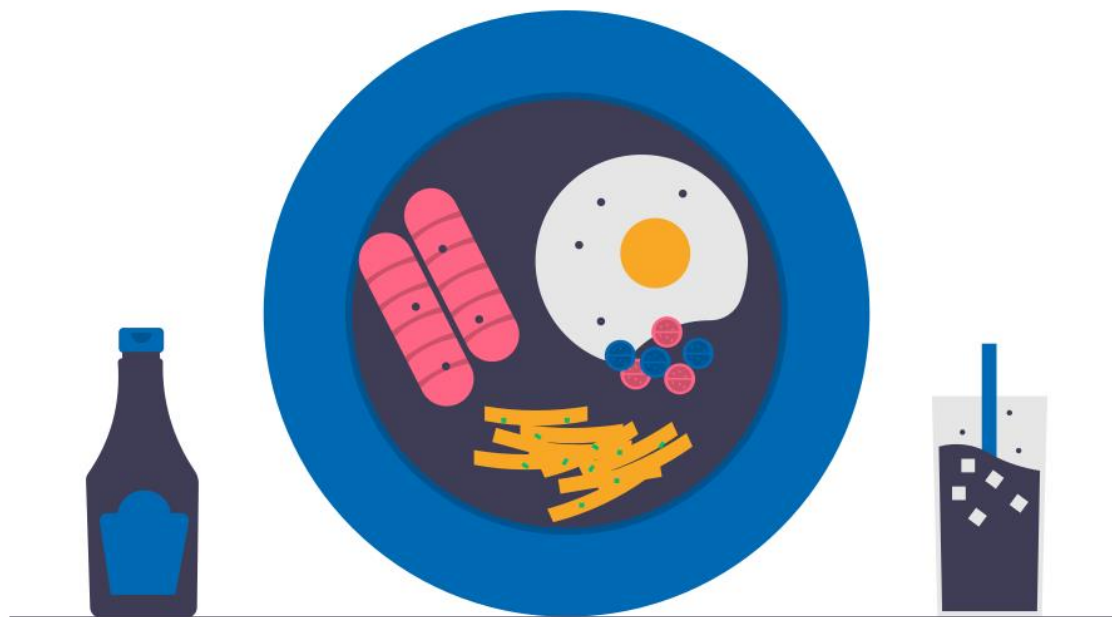


Ocio para todos

Seguridad alimentaria en los campamentos

Otro punto importante en los campamentos de verano en situación de Covid-19 está en aumentar las medidas para **mejorar la seguridad de los alimentos** con medidas como:

- servir la comida en platos individuales evitando utensilios compartidos (bandejas, cestas);
- que el control a la hora de servir comida o incluso agua de una jarra lo realice un monitor o una única persona para disminuir los contactos;
- en excursiones se mantendrán estas medidas, por ejemplo, no compartiendo cantimploras y entregando la comida en paquetes individuales y desechables.



Alojamiento en los campamentos

La **distancia mínima seguirá siendo de 1,5 metros** lo que determina por ejemplo algunos cambios como dormir en literas y se extiende a otros aspectos:

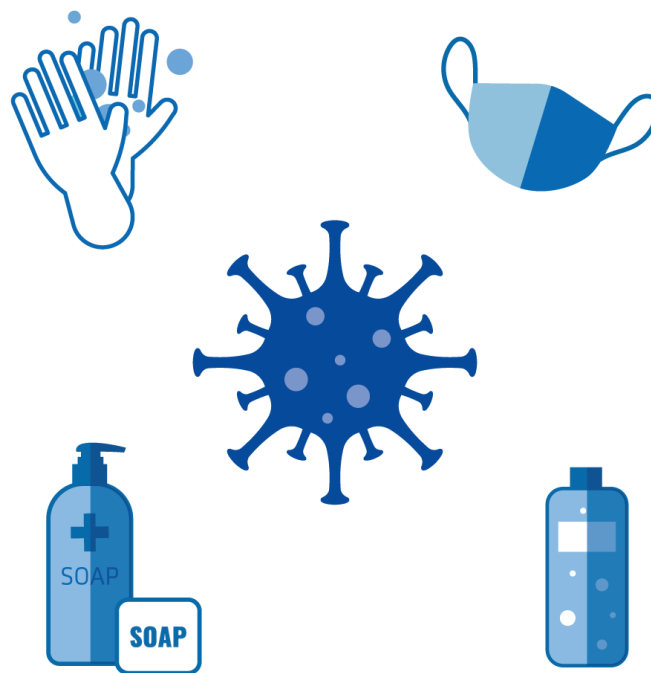
- uso de tiendas de campaña grandes que garanticen distancia mínima de seguridad y ventilación;
- si se pernocta fuera tras una ruta se tendrá que desinfectar anteriormente el refugio y se mantendrán el resto de las medidas de seguridad;
- la ropa de cama y las toallas, incluida la que se traiga de casa, deberá ser lavada antes y después de la actividad en un programa de alta temperatura;
- en el caso de que se utilicen sacos de dormir deberán ser ventilados diariamente un mínimo.



La figura del responsable de seguridad e higiene en los campamentos

Para que se cumplan todos estos requerimientos en muchas comunidades autónomas se está exigiendo una nueva figura como es la del **responsable de seguridad e higiene** con la debida formación que:

- velará por el cumplimiento de todas las medidas y protocolos;
- proporcionará la formación e información a todos los participantes desde monitores a los niños y sus familias.



Actividades recomendadas en campamentos en tiempos de coronavirus

El resultado final de estos campamentos de verano en situación de “nueva normalidad” es poder divertirse cuidando a todos sus participantes.

Por ello, las **actividades también se modifican para que se mantenga la distancia física** entre todos los participantes y los monitores, en equipos pequeños y preferentemente al aire libre. Aún así se permite una gama muy amplia de estas:

- actividades de naturaleza;
- juegos con balón;
- juegos en piscina o playas respetando siempre los límites de aforo;
- danza, música y otras actividades escénicas;
- deportes en los que se minimice el contacto con el tronco superior del cuerpo y la cara;
- otros juegos tradicionales.

En definitiva, los campamentos de verano en situación de pandemia de coronavirus **continúan equilibrando la necesaria diversión y esparcimiento** de los más pequeños con lo más importante, la búsqueda de la **máxima seguridad**.

Verano en familia

Si, por el contrario, lo que buscas es tener unas vacaciones en familia, te dejamos algunas opciones de ocio.

Disfrutar de animales y naturaleza

Esta opción de ocio puede ayudar a la familia a aprender acerca de la naturaleza y la ecología. Además, como familia, podéis disfrutar de la tranquilidad y el relax que la montaña os ofrece.

Y es que España está repleto de opciones únicas para disfrutar al aire libre. ¡Os dejamos algunas ideas!

- **Parque nacional de Garajonay**

En la comunidad de Canarias se extiende este parque declarado por la UNESCO en 1986 como Patrimonio de la Humanidad.

- **Parque nacional de Doñana**

Situado en Andalucía, Doñana constituye uno de los espacios naturales protegidos más importantes de España. En 1980 la UNESCO lo declaró Reserva de la Biosfera y en 1994 fue catalogado como Patrimonio de la Humanidad.

- **Las médulas**

Este entorno paisajístico formado por una antigua explotación minera en la comunidad de Castilla y León fue declarado Patrimonio de la Humanidad en el año 1996.

- **Parque nacional del Teide**

Aventúrate a visitar la zona más alta de la isla de Tenerife. En la zona encontrarás el volcán del Teide, el tercer volcán más grande del mundo.

- **Dólmenes de Antequera**

Podrás practicar rutas de senderismo en varias partes de Antequera, muchas de ellas adaptadas para recorrerlas con los más pequeños de la casa. Gran parte de estas rutas te guiarán para encontrar los famosos dólmenes, construcciones megalíticas compuestas por losas.



Cultura

España es uno de los **países del mundo con más sitios declarados Patrimonio de la Humanidad.**

¿Sabías que Castilla y León es la región del mundo con más bienes culturales? ¡Aprovecha a visitarlos con tus hijos estas vacaciones!

Te dejamos el **top 15 de lugares:**

- Alhambra de Granada
- Catedral de Burgos
- Centro histórico de Córdoba
- Monasterio de El escorial Madrid
- Conjunto de obras de Antoni Gaudí en la ciudad de Barcelona
- Muralla de Ávila
- Catedral de Santiago de Compostela
- Acueducto de Segovia
- Cueva de Altamira
- Monumentos de Oviedo
- Ciudad histórica de Toledo
- Catedral y Alcázar de Sevilla
- Conjunto de Mérida
- Lonja de la Seda en Valencia
- Conjunto arqueológico de Tarragona
- Sitio arqueológico de Atapuerca
- Aranjuez



Visita la web oficial de [Patrimonio Nacional](#) para encontrar todos los sitios.

Ocio para todos

Parques temáticos y de atracciones

España tienen una gran selección de parques de atracciones y temáticos para todas las edades y para todos los gustos.

Lo primero que tienes que saber es que todos estos lugares tienen la **obligación de garantizar las condiciones de seguridad y aforo**.

Será necesario el **uso de mascarillas y uso de productos desinfectantes** antes de entrar a ciertos espacios o en el uso de las atracciones.

Recuerda, la **distancia social es fundamental**. Los parques temáticos y de atracciones **deberán disponer de señalética informativa, así como marcadores de suelo**.

*Antes de tu visita, acude al **sitio web o teléfonos de atención** de cada parque para informarte sobre posibles atracciones, experiencias, espectáculos y espacios **cerrados de forma temporal** debido a que no se puedan cumplir con todas las exigencias y recomendaciones de las autoridades de salud.*

***Intenta hacer tu reserva vía web**, de esta forma, y debido a las reducciones de aforo, podrás asegurarte tus entradas y las de tus hijos.*

Cuida la alimentación

Sol, calor, playa... ¡ya está aquí el verano! Y con él, las vacaciones, un periodo de descanso y cambios en nuestra rutina diaria que afecta, entre otras cosas, a nuestra alimentación. Durante el periodo estival cambiamos nuestros horarios y nuestros hábitos alimenticios.

La alimentación en verano: consejos para una nutrición saludable

Si bien es cierto que hay que **llevar una alimentación saludable y equilibrada cualquier época de año**, en verano el cuerpo tiene unos requerimientos especiales. Las altas temperaturas hacen que aumente la transpiración de nuestro cuerpo y necesitemos **hidratarlo más**.



Cuida la
alimentación

- Las **personas mayores y los niños son grupos de riesgo** que están especialmente expuestos a la deshidratación ante los golpes de calor. Por eso, es muy importante **beber líquidos en abundancia**.
- Es mejor **dejar de lado las bebidas azucaradas que no refrescan** y tienen un alto aporte calórico. Y recuerda... ¡El agua es el mejor refresco!
- Además, **existen muchos alimentos frescos** que pueden ayudarte también a mantenerte hidratado como las frutas y verduras de temporada (sandía, pepino, melón, etc.).

Con estas recomendaciones, no sólo conseguirás mantenerte hidratado, sino que además **mantendrás tu peso a raya**.

“ Lo mejor para disfrutar de un estado saludable es seguir una dieta equilibrada y acompañarla de ejercicio físico. Así que ahora, el verano te ofrece la oportunidad de practicar ejercicios al aire libre: montar en bici, correr, caminar... Solo evita realizarlos en las horas más fuerte del sol. ”



Cuida la
alimentación

Organízate

El confinamiento ha motivado a las familias a adaptar sus hábitos de ocio a la nueva normalidad consecuencia de la crisis sanitaria. No obstante, tras varios meses de confinamiento, tanto los mayores como los más pequeños se encuentran con ganas de disfrutar de paseos y actividades al aire libre.

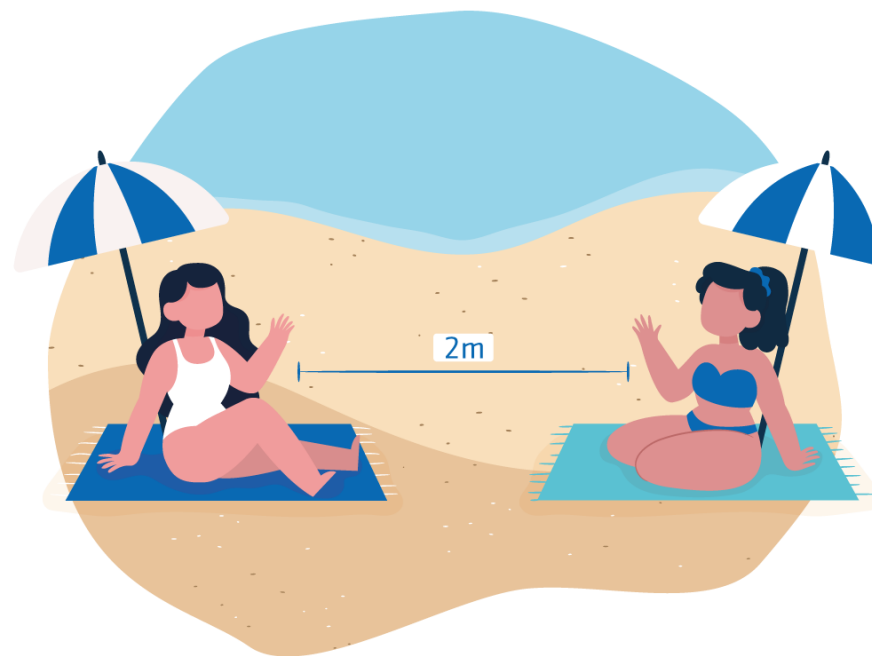
Desde **Aegon** recomendamos, en la medida de lo posible:

- **Optar por el turismo local**, ya sea en nuestra propia ciudad o en los alrededores, o el turismo de interior, alejado de las grandes aglomeraciones.
- Asimismo, en el caso de querer disfrutar del sonido del mar y el sol, los expertos recuerdan que se deben **evitar lugares muy frecuentados** para prevenir aglomeraciones que no permitan mantener la distancia física.
- **Acude a destinos menos conocidos**, playas más pequeñas o poco masificadas o entornos rurales menos frecuentados en esta época del año donde podamos evitar cantidades grandes de personas.

Todo ello nos obligará a **informarnos bien del destino al que queremos viajar, y planificar y reservar con más antelación** que otras veces los alojamientos y distracciones que queramos disfrutar, por motivo de las restricciones de aforos y mantenimientos de las normas de distancia.

Playas y Piscinas

Las restricciones de aforo en playas y piscinas públicas **dependerán de cada comunidad autónoma**. En todo caso, se ha de mantener los **1,5 metros** de separación fijados por el Ministerio de Sanidad como **distancia mínima de seguridad**.



Te ampliamos la información en el **apartado 'Cuidado con el bicho'**

Organízate

También en casa

Existen muchos **planes para entretener a los niños sin salir de casa**. Algunos de ellos son:

- manualidades;
- maratón de películas;
- experimentos fáciles;
- juegos;
- libros;
- apps para que se diviertan aprendiendo;
- cocinar juntos recetas fáciles y sabrosas.

Además, podrás **viajar sin salir de casa**. Gracias a la tecnología podemos hacer **tours virtuales en 3D** por cientos de lugares maravillosos. Es una forma alternativa de pasar este verano atípico. Algunas de estas visitas virtuales las podrás hacer a:

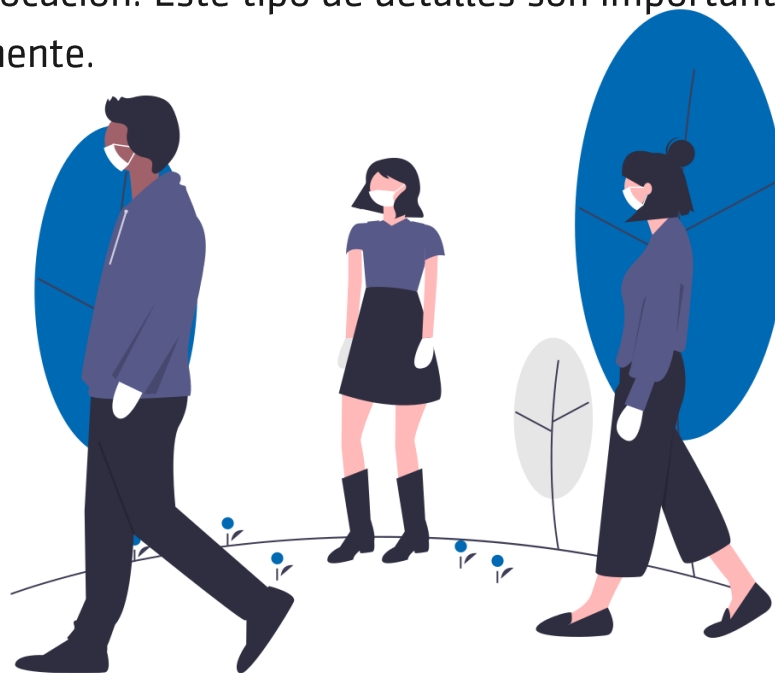
- viaja a la prehistoria con la visita al Círculo megalítico de **Stonehenge en Inglaterra** <https://www.english-heritage.org.uk/visit/places/stonehenge/history-and-stories/stonehenge360/>;
- trasládase a la Edad Antigua visitando el **Templo de Luxor en Egipto** <http://www.airpano.com/360photo/Luxor-Egypt/>;
- o la **Acrópolis de Atenas en Grecia** https://www.mozaweb.com/es/Extra-Escenas_3D-Acropolis_Atenas_siglo_V_a_C-4049;
- podrás subir hasta lo más alto del **Machu Picchu en Perú** <http://www.airpano.com/360photo/Machu-Picchu-Peru/>;
- o visitar la **Capilla Sixtina** http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html;
- o incluso convertirte en astronauta para **viajar a Marte** <https://www.facebook.com/MarsCuriosity/videos/923746871008622/>.

También en casa

Cuidado con el bicho

Las vacaciones de verano post covid llegarán de la mano de las **medidas de higiene y distancia física recomendadas** desde que comenzó la crisis sanitaria. La **obligatoriedad de las mascarillas** en lugares públicos donde no se pueda mantener la separación entre personas, la **desinfección de las tiendas** y las nuevas **medidas tomadas en los bares** que han podido retomar su actividad, son claves para prevenir el contagio durante la desescalada.

No debemos olvidar, por ejemplo, que las mascarillas y guantes quirúrgicos no se deben reutilizar y su protección dura unas cuatro horas desde su colocación. Este tipo de detalles son importantes y podemos cometer errores si no seguimos las pautas correctamente.



Cuidado con el
bicho

Prevención en las playas

Tal y como aclara el Ministerio de Sanidad “una de las posibles vías de contaminación de playas y ríos son los efluentes procedentes de las estaciones depuradoras de aguas residuales”.

Por tanto, si las aguas residuales son tratadas correctamente **el riesgo de contaminación ambiental** en las zonas de baño es reducido.

En el caso del **aire en la orilla del mar**, el **Ministerio de Sanidad** aclara:

“ Los aerosoles formados por las olas y el viento son abundantes y representan una gran fuente natural de partículas en el aire que podrían transportar el virus por este medio por lo que una distancia segura sería superior a los dos metros recomendados en ciudad. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud, no ha advertido de que el virus pueda propagarse por la brisa marina o la brisa costera. ”

A lo que añaden

“ En zonas de baño marítimas, la acción conjunta de la sal del agua de mar, la radiación ultravioleta solar (UVB) y la alta temperatura que puede alcanzar la arena son favorables para la desactivación de los agentes patógenos. ”

Cuidado con el
bicho

Recomendaciones generales en las playas

Por tanto, las **recomendaciones generales** serían:

- **Atención a las zonas de baño declaradas como aguas insuficientes para el baño**, lo cual significaría que hay sospechas de que a la zona de baño lleguen aguas residuales no depuradas y, por tanto, el riesgo de contagio es mayor.
- **Mantener la distancia de seguridad.** Debido a la gran afluencia de público, deberás consultar en la página web de cada comunidad las limitaciones de aforo y las opciones para reservar una plaza.
- **Atento a objetos como barandillas, tumbonas, sombrillas y otro material** que sin la debida desinfección podría estar contaminado.
- Chiringuitos de playa y zonas deportivas deberán **garantizar la limpieza y desinfección** de sus instalaciones.
- **No está recomendada las reuniones de más de 15 personas** o de miembros de la misma familia o que no convivan en el mismo domicilio.
- Se aconsejan distancias mayores a los **2 metros** en caso de viento fuerte endémico en algunas playas el cual puede ser transmisor del virus.
- Utiliza una **bolsa de plástico para los desechos.**
- Procura **pagar con tarjeta o con el móvil.**
- Cuidado con el **gel desinfectante.** Si lo aplicas bajo el sol puede causar **manchas y quemaduras** de consideración.

Cuidado con el
bicho

Prevención en las piscinas

Uno de los aspectos más importantes es la **ventilación de espacios cerrados** (vestuario, baños, etc). Tanto el hacinamiento como la ausencia de ventilación son **factores que favorecen la transmisión del virus**.

Sin embargo, el Ministerio de Sanidad aclara que:

“ no hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en piscinas, jacuzzis o spas. ”



Cuidado con el
bicho

Recomendaciones generales en las piscinas

Las **recomendaciones generales** serían:

- Asegúrate que la piscina, zonas comunes, etc.; cuente con la ventilación adecuada.
- Asegúrate que el mobiliario está perfectamente desinfectado: escaleras de acero, duchas, materia auxiliar, vestuarios, paredes, etc.
- Deja correr el agua de grifos de duchas, lavapiés, fuentes, etc.; de forma que se renueve el agua que había retenida en las tuberías.
- Los bares y zonas deportivas que se encuentren cerca deberán garantizar las medidas de higiene y desinfección adecuadas.
- Asegúrate de que se cumple la limitación de aforo.
- Asegúrate de mantener la distancia preventiva mínima de al menos 2 metros.
- Si hay tornos de acceso, es preferible tocarlos con la ropa en vez de manos o piernas.
- Lávate bien las manos a la entrada.
- Utiliza una bolsa de plástico para los desechos y otra para guardar tu ropa.
- Procura pagar con tarjeta o con el móvil.
- Cuidado con el gel desinfectante. Si lo aplicas bajo el sol puede causar manchas y quemaduras de consideración.

Cuidado con el
bicho

Especialistas



Belén González

Directora de Salud en Aegon Seguros



Alvar Ocano

Gerente Médico en Aegon Seguros



Esther Murillo

Periodista y Posgrado de Especialista en Información sobre Salud



Deva Camino

Experta en Alimentación y autora de los libros: "¿Y ahora qué puedo comer?" y "Comer para cuidarse"



José Trecet

Redactor especialista en Seguros, Ahorro e Inversión



Antonio Gallardo

Analista Financiero y redactor en portales especializados de Seguros y Ahorro

Agradecimientos

