

# Disfruta el VERANO CON salud



**UNIÓN DE MUTUAS**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud

Un **ENTORNO DE TRABAJO** saludable es aquel en el que las personas que trabajan colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar del personal.

El **BIENESTAR EN EL TRABAJO** no es solo un indicativo de calidad de vida, sino también un compromiso social y un importante factor de competitividad para las empresas.

La **PROTECCIÓN DE LA SALUD** tiene beneficios en el rendimiento, prevención de accidentes, prevención de la fatiga y bienestar general del personal.

Durante el verano, las temperaturas suben y se incrementan los riesgos para la salud y los efectos asociados a la exposición a temperatura ambiental alta; es indispensable tomar medidas para poder paliarlos y no sufrir un golpe de calor o deshidratarnos.

## El sol

El sol tiene una gran importancia para nuestra salud. Dependiendo de las características de la persona y del tiempo de exposición a sus radiaciones, produce sobre el organismo una serie de repercusiones que pueden ser positivas o negativas.

Los rayos UVA, aparte de broncear nuestra piel, también pueden dañar el sistema inmunológico, ya que pueden hacer más difícil para el cuerpo combatir las enfermedades y pueden conducir a cáncer de piel como el melanoma, las células escamosas o los cánceres de células basales.

Sabías QUE...

El cáncer de piel está relacionado con la exposición al sol en el 90% de los casos. El número, frecuencia e intensidad de las exposiciones solares durante la infancia y adolescencia es proporcional al riesgo de aparición de cáncer de piel en edades adultas, siendo un daño acumulativo, ya que la piel tiene memoria.

## Hidratación

Determinadas condiciones de calor, humedad o el ejercicio físico comportan una mayor necesidad de hidratación para un correcto funcionamiento del organismo. Pero no debemos esperar a sentir sed para tomar líquidos. La boca seca ya es síntoma de deshidratación y el instinto de beber se pierde con la deshidratación progresiva.

Sabías QUE...

La deshidratación tiene consecuencias importantes para la salud, desde la pérdida de rendimiento cognitivo o el origen de cefaleas, hasta una serie de alteraciones serias en algunos sistemas y funciones.

## Alimentación

En esta época de tanto calor, nuestro cuerpo agradecerá que tomemos comidas ligeras y refrescantes, que nos ayudarán a pasar un verano saludable, perfectamente saciados e hidratados.

Sabías QUE...

La base de la alimentación veraniega deben ser las comidas ligeras, más frecuentes y menos abundantes, y la dieta debe ser rica en agua y líquidos.

## Ejercicio físico

El ejercicio físico es uno de los ingredientes básicos de un estilo de vida saludable. Elige un tipo de ejercicio que te guste y, sobre todo, que no pueda generarte lesiones. La moderación siempre debe ser la norma.

Sabías QUE...

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física es una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, y ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

## BIENESTAR EMOCIONAL

La salud emocional se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Sabías QUE...

Cuidar nuestras emociones y trabajar en ellas son prácticas fundamentales que debemos incluir en nuestra vida porque contribuyen a tener mejor salud en general.

“Para garantizar una buena salud COME ligero, respira profundamente, vive con moderación, cultiva la alegría y MANTÉN el interés por la vida.”

William LONDEN