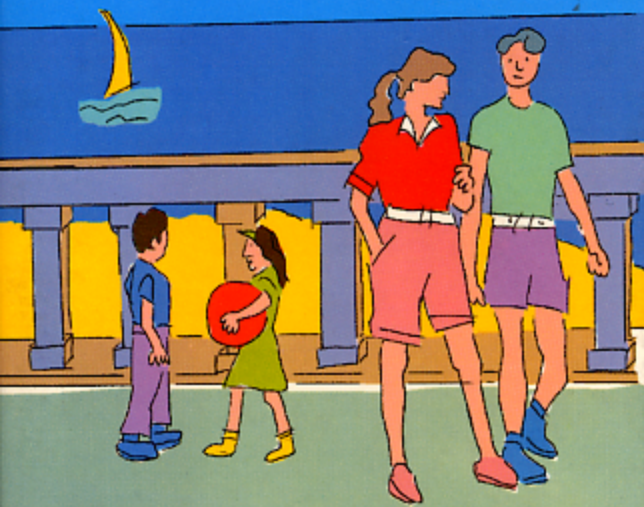


EN VERANO,
MEJOR SALUD



EN VERANO, MEJOR SALUD

Presentación	5
1. Recomendaciones generales	6
2. Cuidados del entorno	8
3. Al tomar el sol	9
4. Al bañarse	10
5. En la piscina	11
6. En la playa	14
7. En la montaña	15
8. En el camping	17
9. Precauciones con los animales	18
10. Los accidentes domésticos	20
11. Accidentes de tráfico	22
12. Involuciones	25
13. Quemaduras por el sol	26
14. Heridas	26
15. Picaduras	27
16. Control de Calidad de las aguas de baño	28
17. Tesis	29



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud

EDITA
CONSEJERIA DE SANIDAD Y POLITICA SOCIAL
Dirección General de Salud
Sección de Educación para la Salud
Murcia 1996

DISEÑO Y DIBUJOS
Pedro Manzano

IMPRIME
Imprenta Regional

DEP. LEGAL

MU-818-1995

Presentación	5
1. Recomendaciones generales.....	6
2. Cuidados del entorno.....	8
3. Al tomar el sol.....	9
4. Al bañarse.....	10
5. En la piscina.....	11
6. En la playa.....	14
7. En la montaña.....	15
8. En el camping.....	17
9. Precauciones con los alimentos.....	18
10. Los accidentes y el verano.....	20
11. Accidentes de tráfico.....	22
12. Insolaciones.....	26
13. Quemaduras por el sol.....	28
14. Heridas.....	30
15. Picaduras.....	32
16. Control de Calidad de las aguas de baño.....	34
17. Teléfonos de interés.....	35



P RESENTACION

Como cada año, una gran parte de la población se dispone, por estas fechas, a comenzar sus bien merecidas vacaciones. Se proyectan viajes, estancias en la playa, montaña, camping, etc., con avidez por cambiar de aires durante unos días. También aquellas personas que, por distintas circunstancias, no van a salir fuera, buscan en instalaciones deportivas y piscinas la manera de poder mitigar los efectos del rigor estival.

Así pues, el verano constituye una etapa propicia para mantener o mejorar nuestro estado de salud, mediante la práctica de deportes al aire libre como la natación, tomando baños de sol, o el hecho, siempre benefactor, de alejarse de lo cotidiano; sin embargo, estas actividades, en sí mismas saludables, no están exentas de riesgos, por lo que es preciso adoptar medidas preventivas adecuadas que eviten complicaciones innecesarias.

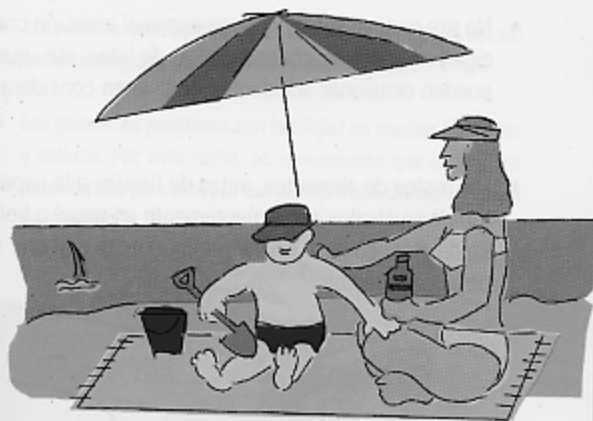
En este sentido, la finalidad de esta publicación es proporcionarle unas sencillas recomendaciones que le permitan disfrutar un feliz verano de un modo más seguro para su salud, y la de toda su familia.

Es aconsejable que, si no lo ha hecho antes, se vacune contra el tétanos. Las dosis son: inicial, al mes, al año y un "recuerdo" cada 10 años.

- Revise las fechas de vacunación de sus hijos; si les corresponde alguna dosis por estos días, acuda a su médico.
- Si piensa salir al extranjero, dependiendo del país al que se dirija, puede precisar vacunarse frente a determinadas enfermedades no habituales; en tal caso, puede informarse en la Dirección Provincial de Sanidad y Consumo, C/ Andrés Baquero, 10, 2º Izq. - MURCIA, o bien en Sanidad Exterior, C/ Pez Volador (Puerto) - CARTAGENA.
- Si padece alguna enfermedad infecciosa, como Conjuntivitis, Pie de Atleta, etc., no vaya a piscinas públicas hasta que no esté perfectamente curado.
- Tenga a mano su documentación sanitaria (Tarjeta Sanitaria o cartilla del INSALUD, u otra entidad a la que pertenezca).
- Adquiera una crema que contenga protector solar si su piel es muy blanca y sensible o si tiene niños

pequeños. (A mayor factor de protección, mayor defensa frente a los rayos UVA).

- Es una buena costumbre, y para los niños imprescindible, proveerse de un sombrero o gorrito para protegerse del exceso de sol.
- El uso de la toalla debe ser estrictamente personal. Disponga las necesarias, y, enseñe a sus hijos a no intercambiarla con nadie.



CUIDADOS DEL ENTORNO

Las zonas de ocio y recreo son para disfrutarlas todos, ayudemos a mantener un entorno saludable.

- Respete todas las señalizaciones del recinto. No se han colocado para hacerle la vida imposible, sino para favorecer el bienestar de todos los usuarios.
- En campings y piscinas, infórmese de las normas de régimen interno, (deben estar expuestas en lugar visible), sea respetuoso con ellas y cerciórese de que sus hijos también las cumplan.
- No tire nada al suelo, y ponga especial atención con cigarrillos, cristales, chapas, anillas de latas, etc., que pueden ocasionar accidentes de diversa consideración.
- Los restos de alimentos, antes de tirarlos a la papelera, envuélvalos convenientemente en papel o bolsa de plástico para evitar que produzcan mal olor y atraigan insectos.



A L TOMAR EL SOL...

Proteja su piel y la de sus hijos con una crema que contenga factor protector.

- Evite quemaduras tomando el sol poco a poco. La primera vez no es recomendable superar los diez minutos, pudiendo aumentar la exposición cinco minutos cada día.
- Permanecer tumbados al sol tiempos prolongados puede tener graves consecuencias: quemaduras de la piel, golpe de calor, etc. Si está en la costa, no se confíe, la brisa del mar disminuye la sensación de calor.
- No permita que los niños jueguen directamente al sol sin estar protegidos por un gorro y una camisa.
- Los gérmenes proliferan con facilidad en medios húmedos y cálidos. Por esta razón, es conveniente que la toalla o esterilla sea personal y la use siempre que utilice hamacas de alquiler.



A L BAÑARSE...

Utilice los servicios higiénicos antes del baño y acostumbre a sus hijos a ello.

- Evite ponerse crema antes de bañarse; si ya se la ha aplicado, elimínela lo mejor posible bajo la ducha.
- Recuerde que es imprudente bañarse si no han transcurrido dos horas desde la última comida.
- Introdúzcase poco a poco en el agua, sobre todo después de haber tomado prolongadamente el sol.
- El baño es saludable, pero permanecer mucho tiempo en el agua disminuye sus defensas frente a las enfermedades.
- Los "capuzones", empujones, etc., no son juegos; como poco son bromas de muy mal gusto. Enseñe a sus hijos a divertirse en el agua con juegos inofensivos.
- Es responsabilidad de todos mantener el agua limpia. No escupa ni tire papeles, etc. en ella.
- El uso de la toalla debe ser estrictamente personal. Disponga de las necesarias, y, enseñe a sus hijos a no intercambiarlas con nadie.



EN LA PISCINA...

Es recomendable la utilización de gorro de baño. Téngalo en cuenta.

- Cambie sus zapatos de calle por zapatillas de goma y utilícelas siempre en duchas, vestuarios o zonas donde no esté expresamente prohibido el uso de calzado.
- Dúchese cada vez que comience y finalice el baño.
- El agua debe estar transparente y permitir ver objetos hasta tres metros de profundidad. Si observa turbidez, puede ser debido a diversas causas, entre ellas exceso de bañistas. Espere a que se regenere, y, si pasado un tiempo prudencial sigue en las mismas condiciones, notifíquelo al responsable del recinto.
- No invada el espacio de baño reservado a los niños.
- Manténgase en la zona de profundidad adecuada a sus habilidades natatorias.
- Sea precavido al realizar maniobras como lanzarse de cabeza, tirarse de toboganes,



trampolines, etc., y asegúrese de que no haya algún bañista sumergido con el que pueda colisionar.

- Los niños no deben correr alrededor de la piscina, pues los resbalones pueden resultar peligrosos.
- Si padece alguna enfermedad infecciosa, como conjuntivitis, pie de atleta, etc, no vaya a piscinas públicas hasta que no esté perfectamente curado.

ADEMAS, DEBE SABER...

Los sistemas de depuración y renovación del agua deben estar en continuo funcionamiento durante su uso por el público.

Los elementos constructivos deben facilitar el uso de los mismos por personas minusválidas.

Existirá, cercano a cada vaso de piscina, al menos 2 flotadores salvavidas.

Los servicios e instalación deberán mantenerse en perfecto estado de limpieza, higiene y desinsectación.

Como mínimo dispondrá de 1 retrete por cada veinticinco personas, y de 1 ducha por cada cuarenta de aforo máximo.

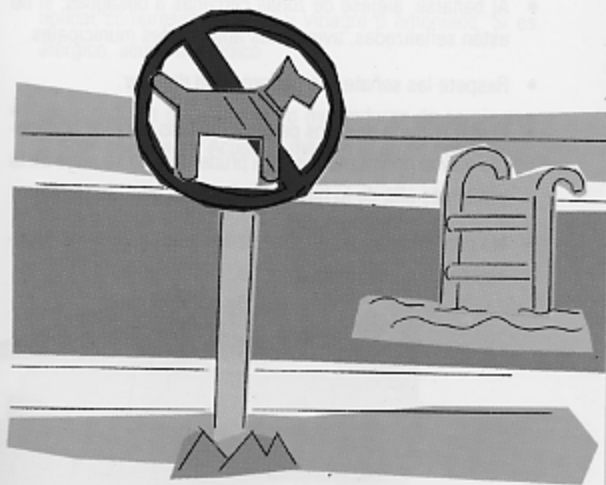
Los servicios de cafetería, restaurante, etc., estarán emplazados fuera de la zona de bañistas.

Existirá, al menos, un teléfono para comunicación con el exterior. Cerca de él se expondrá un cuadro con las direcciones y teléfonos de servicios de emergencia.

El reglamento de régimen interno determinará las normas de obligado cumplimiento para los usuarios, y deberá ser expuesto tanto en la entrada del establecimiento como en su interior.

Queda absolutamente prohibida la entrada de animales.

Durante el horario de funcionamiento de la piscina permanecerá, al menos, un socorrista diplomado; si el aforo es superior a 500 personas, además, contará con un Diplomado Universitario en Enfermería.



E N LA PLAYA...

No lleves animales domésticos, puede suponer un riesgo sanitario (está prohibida legalmente, la circulación de animales en playas).

- Acampe siempre en lugares autorizados y con los debidos servicios (duchas, W.C., etc...).
- No camine descalzo; puede producirse cortes, quemaduras, etc., o correr el riesgo de contraer alguna enfermedad infecciosa. Debe saber que las tarimas que rodean los "chiringuitos" de playa, así como los suelos de los bares, contienen gran número de gérmenes.
- Al bañarse, aléjese de zonas cercanas a desagües; si no están señalizadas, avise a las autoridades municipales.
- Respete las señales de peligrosidad del mar.
- El mar entraña diversos peligros, incluso para los nadadores muy experimentados. Sea prudente y no se aleje de la orilla más allá de lo que recomienda el sentido común.
- No permita que los niños se bañen solos y vigíeles especialmente si juegan en la orilla.



EN LA MONTAÑA...

Acampar en lugares permitidos, de fácil acceso, y nunca en vaguadas. Asegúrese de que no hay aguas estancadas en las proximidades.

- No se arriesgue por lugares o recovecos desconocidos.
- No molestar a los avisperos ni a las colmenas.
- Protegerse con una loción repelente de insectos, especialmente los niños.
- En caso de picadura de insectos (avispa, abeja, etc.), aplicar compresas de agua y vinagre o amoníaco. Si es alérgico, acuda al médico.
- Las picaduras de alacranes o mordeduras de serpientes pueden ser graves. Acuda al médico lo antes posible.



EN LA MONTAÑA...

Acampar en lugares permitidos, de fácil acceso, y nunca en vaguadas. Asegúrese de que no hay aguas estancadas en las proximidades.

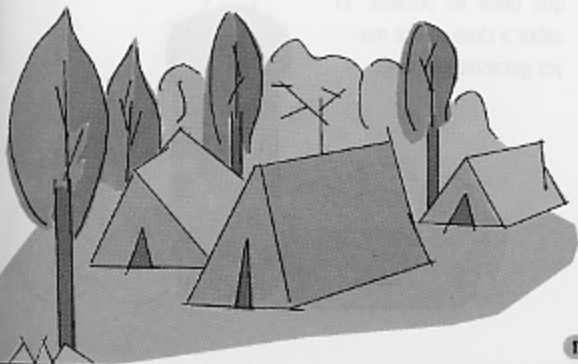
- No se arriesgue por lugares o recovecos desconocidos.
- No molestar a los avisperos ni a las colmenas.
- Protegerse con una loción repelente de insectos, especialmente los niños.
- En caso de picadura de insectos (avispa, abeja, etc.), aplicar compresas de agua y vinagre o amoníaco. Si es alérgico, acuda al médico.
- Las picaduras de alacranes o mordeduras de serpientes pueden ser graves. Acuda al médico lo antes posible.



- Si desea bañarse, infórmese previamente de las zonas del río que no albergan peligro, y hágalo siempre por encima de la salida de aguas residuales.
- No arroje latas, vidrios, papeles, etc., en el monte ni en el río.
- Realice una letrina para las excretas excavando un hoyo de unos cuarenta centímetros de profundidad, cubriéndolo con ramas. Cerciórese de que esté alejado, al menos, cincuenta metros del río, fuente, acuífero, etc.
- Evite fumar, pero si lo hace cerciórese de apagar el cigarrillo hasta su total extinción.
- Recuerde que sólo está permitido hacer fuego en los lugares autorizados.

Respete las normas de régimen interno.

- Inspeccione la tienda antes de acostarse.
- Los "camping-gas", "lumo-gas" y barbacoas son causantes de buen número de accidentes. No los introduzca dentro de la tienda y mantenga a los niños alejados de ellos.
- Guarde en sitio seguro: pastillas de encender fuego (son muy tóxicas), cuchillos, tijeras, etc...
- Ninguna persona, especialmente niños y bebés, debe permanecer dentro de la tienda a pleno sol.



PRECAUCIONES CON LOS ALIMENTOS

La alimentación es un acto voluntario que se realiza todos los días, con la que además de aportar nutrientes a nuestro cuerpo, disfrutamos degustando alimentos. Para evitar alteraciones de la salud producidas por el estado higiénico de estos es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones:

- No tome leche recién ordeñada si no ha sido hervida convenientemente.
- No consuma alimentos perecederos (lácteos, mahonesas, cremas, etc) que no estén en refrigeración o con aspecto de sequedad.
- Las frutas y verduras deben lavarse muy bien con agua potable.
- Asegúrese de que el agua que bebe es potable. El sabor a cloro ofrece mayor garantía sanitaria.

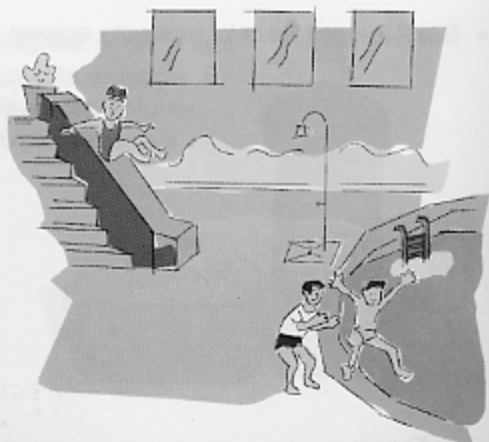


- Lávese las manos después de utilizar el W.C. y cada vez que se disponga a manipular alimentos.
- Desconfíe de los alimentos, sobre todo de los llamados "caseros", que le ofrezcan mediante venta ambulante; debe saber que, en muchas ocasiones, son productos rechazados por la industria.
- Tenga en cuenta el etiquetado de los productos con su fecha de caducidad o consumo preferente.
- Compruebe que los establecimientos de restauración tienen la lista de precios en lugar visible.
- Compruebe que los locales y los útiles (cubiertos) estén en condiciones de limpieza y sean de material inalterable, ofrecen un menú del día, hojas de reclamaciones y expiden factura.
- Exija el aseo personal de los camareros y cocineros.

LOS ACCIDENTES Y EL VERANO

Habitualmente se entiende como accidentes aquellos sucesos fortuitos de los que se deriva un daño físico o psíquico. Puede parecer que son inevitables, sin embargo esto no es así. De hecho la mayoría de los accidentes se producen por imprudencias o por no tomar las suficientes medidas de seguridad para evitarlos. Es importante aceptar que un accidente puede o no suceder dependiendo en gran parte de nosotros mismos. Los accidentes se pueden prevenir.

Los accidentes suceden en cualquier época del año, pero existen algunos que son particularmente frecuentes durante el verano, y a ellos nos vamos a referir. Para cada uno de estos accidentes se ofrecen consejos sobre cómo evitarlos y qué hacer después de suceder para, en cualquier caso, no agravar la situación.



No obstante hay algunas normas generales para la prevención de accidentes:

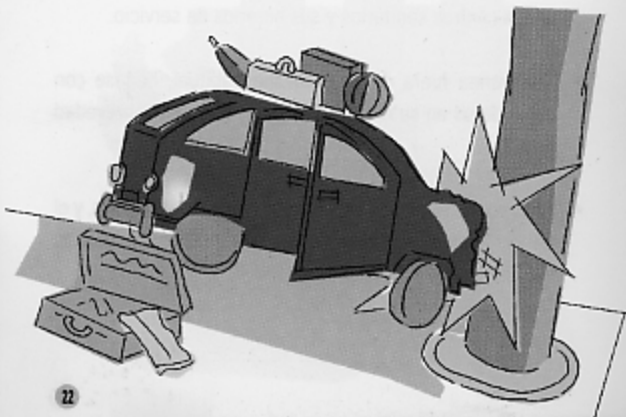
- Sea prudente. Esto no debe impedirle desarrollar sus capacidades o el disfrute de su medio ambiente. Sencillamente evite riesgos innecesarios.
- El entorno inmediato (domicilio, lugar de trabajo, etc.) es lugar frecuente de accidentes. Reflexione sobre los elementos y situaciones peligrosas y actúe en consecuencia.
- Con los niños hay que tener cuidado especial. La falta de conciencia del peligro junto con su afán de conocimiento y exploración de su entorno así como su interés por imitar a los mayores, está en el origen de muchos accidentes infantiles.
- Tenga siempre cerca el número de teléfono de los servicios de urgencias y de ambulancias, así como la dirección de los centros sanitarios y sus horarios de servicio.
- Si veranea fuera de su domicilio habitual, hágase con estos datos en su nueva residencia, a la mayor brevedad posible.
- Compruebe su estado vacunal con respecto al tétanos, y el de sus hijos si los tiene. En caso de duda, consulte a su médico o centro de salud.

A CCIDENTES DE TRAFICO

Estos accidentes son tan cotidianos y habituales que dan la sensación de inevitables. Evidentemente esto es falso. La mayoría de los accidentes de tráfico se producen por imprudencias, cuando no infracciones del código de circulación. Es el factor humano el más importante y por tanto se pueden prevenir.

COMO EVITARLO

- Cumpla el código de circulación. No cometa imprudencias.
- Siga las indicaciones de las autoridades de tráfico.
- Cuidado con el alcohol. Si ha de conducir, no beba.



- Compruebe el buen estado de su vehículo.
- Evite salir los días y a las horas que la Dirección General de Tráfico prevé como de máxima afluencia.
- Sea muy prudente en las maniobras.
- Si viaja con niños, acomódelos en el asiento trasero, facilíteles alguna distracción o juego y no permita que le distraigan.
- Si el viaje es largo, planifíquelo adecuadamente. Debe prever paradas para descansar y procurarse una alimentación ligera. Tómese el tiempo que necesite.
- No fume conduciendo ni permita que lo hagan en su coche, sobre todo con los cristales subidos. El humo del tabaco irrita los ojos, produce embotamiento, aumenta el cansancio, da somnolencia y provoca distracciones que pueden ser fatales.
- No pasee por la calzada. Si ha de cruzarla, hágalo por los lugares apropiados, paso de cebra y semáforos. En cualquier caso compruebe que no hay peligro. Es preferible ser prudente.
- Si es peatón en carretera, circule por la izquierda. Si ha de cruzar, hágalo siempre en lugares con buena visibilidad y rápidamente.

- Compruebe el buen estado de su vehículo.
- Evite salir los días y a las horas que la Dirección General de Tráfico prevé como de máxima afluencia.
- Sea muy prudente en las maniobras.
- Si viaja con niños, acomódelos en el asiento trasero, facilíteles alguna distracción o juego y no permita que le distraigan.
- Si el viaje es largo, planifíquelo adecuadamente. Debe prever paradas para descansar y procurarse una alimentación ligera. Tómese el tiempo que necesite.
- No fume conduciendo ni permita que lo hagan en su coche, sobre todo con los cristales subidos. El humo del tabaco irrita los ojos, produce embotamiento, aumenta el cansancio, da somnolencia y provoca distracciones que pueden ser fatales.
- No pasee por la calzada. Si ha de cruzarla, hágalo por los lugares apropiados, paso de cebra y semáforos. En cualquier caso compruebe que no hay peligro. Es preferible ser prudente.
- Si es peatón en carretera, circule por la izquierda. Si ha de cruzar, hágalo siempre en lugares con buena visibilidad y rápidamente.

- Cuide de los niños. No permita que crucen solos la calzada. Enséñeles a respetar los semáforos y dé ejemplo. Nunca cruce con un semáforo en rojo y menos con un niño. Es peligroso y se ofrece un mal ejemplo.

QUE HACER

Es probable que en alguna ocasión tenga que prestar ayuda en un accidente. Hay algunas cosas que debe recordar:

- No pierda la calma. Si hay una persona experta, póngase a sus órdenes. Sobre todo no dificulte las tareas de socorrista.
- El traslado de los accidentados debe hacerse de la mejor manera posible. Es preferible esperar un poco hasta que se consiga un medio de transporte adecuado.
- Avise a las autoridades. Ellos actuarán de forma rápida y correcta.
- Si el accidentado está inconsciente pero respira, colóquelo en la posición lateral de seguridad. Ello evita que posibles vómitos pasen a la vía aérea.
- En caso de que sangre abundantemente, presione sobre la zona de emisión de sangre hasta que ceda la hemorragia.

- Una norma general ante cualquier accidentado es moverlo lo menos posible, y cuando sea preciso, hacerlo en bloque (cabeza, tronco y extremidades a la vez). Esta actitud debe ser aún más estricta si refiere dolor en el cuello o espalda. En estos casos se inmovilizará "boca arriba". Si el dolor es en la zona lumbar, entonces la inmovilización será boca abajo con la cabeza ligeramente ladeada.
- Nunca le quite el casco a un accidentado. Podría arrastrar consigo parte del cráneo, lo que supondría la muerte inmediata.
- En caso de fractura (dolor importante o deformación en una extremidad) inmovilicela, pero no trate de reducirla (alinearla).
- Abrigue al accidentado y trate de animarle. No dé muestras de nerviosismo o de alarma en su presencia.



I NSOLACIONES

Se produce por una exposición directa y excesiva a los rayos solares. Los síntomas más importantes son: intenso dolor de cabeza, sensación de postración, elevación de la temperatura corporal que puede llegar a alcanzar los 41 grados, respiración angustiada, vómitos, agitación, trastornos de la vista, delirio, etc., pudiendo llegar incluso a un estado de coma.

COMO EVITARLO

- No haga exposiciones excesivas al sol.
- Si toma el sol, procure alternar los ratos de sol y de sombra. Refréscase periódicamente.
- Lleve la cabeza cubierta, muy especialmente en el caso de los niños.
- Las personas con piel clara están más expuestas, por lo que deben ser especialmente cuidadosos.
- Si le gusta tomar el sol, hágalo de forma progresiva. Empiece con exposiciones cortas y vaya alargándolas poco a poco.



- Las horas centrales del día (11 a 16 horas) son las más peligrosas y las que menos "broncean". Es preferible tomar el sol de media mañana o de media tarde.
- Tome bastantes líquidos (agua, zumo, etc.)
- Extreme las medidas de precaución con los niños, sobre todo los de corta edad. Es conveniente utilizar una crema hidratante y con protector solar. No olvide ofrecerles líquidos frecuentemente.

QUE HACER

- Coloque al afectado en un lugar fresco y apartado de los rayos solares.
- Debe estar tendido sobre la espalda con la cabeza y el tronco ligeramente elevados.
- Aligérole la ropa o desnúdele por completo.
- Si presenta fiebre alta, aplíquese compresas de agua fría o de hielo sobre todo el cuerpo, especialmente en la cabeza y extremidades.
- Friccione con fuerza las extremidades y el tronco. Los masajes en las extremidades deben realizarse hacia el corazón.
- Traslade al enfermo lo más rápidamente posible a un centro sanitario.

Q

QUEMADURAS POR EL SOL

Las quemaduras son lesiones de la piel y mucosas, producidas por el calor, la electricidad, agentes químicos y radioactivos. En esta ocasión nos referimos a los producidos por las radiaciones solares.

Son un tipo de accidente frecuente en verano, debido a exposiciones excesivas de la piel directamente al sol. Son causadas por la acción de los rayos ultravioletas B emitidos por el sol, al penetrar en la piel. El bronceado de la piel es una forma de autoprotección, pero precisa de un cierto tiempo para producirse.

La gravedad de una quemadura depende fundamentalmente de la extensión de la piel a la que afecte.

COMO EVITARLAS

- Inicie las exposiciones al sol de forma progresiva. Facilite los mecanismos de autoprotección de la piel.



- Use cremas solares hidratantes con factor protector adecuado a su tipo de piel. Ha de ser mayor para pieles claras.
- Si ha de estar algún tiempo al sol, cúbrase con una camiseta o cualquier otra prenda.
- Durante las horas centrales del día (11 a 16 horas), las radiaciones solares son abundantes en rayos ultravioletas. Protéjase especialmente durante estas horas.
- Cuidado con la duración de los baños, sobre todo mientras no se tenga un bronceado intenso.
- Sea especialmente cuidadoso con los niños.

QUE HACER

- Las quemaduras en la piel provocan una disminución de sus defensas por lo que pueden infectarse con facilidad. No toque la zona directamente con las manos.
- No pinche las posibles ampollas que puedan aparecer.
- Refrésquese la zona con compresas de agua fría.
- Beba agua o líquidos en general (zumos, etc.) en abundancia.
- Acuda a su médico, sobre todo si la zona quemada es amplia.

Es una solución de continuidad de la piel. Se producen por la acción física de un agente externo sobre la piel. Una medida de gran importancia en estos casos, es estar vacunado contra el tétanos.

COMO EVITARLO

- Sea cuidadoso en el manejo de cualquier objeto cortante (cuchillos, etc.) o punzante (agujas, tijeras, etc.)
- No camine descalzo, sobre todo en playas, piscinas y otros lugares públicos; puede haber vidrios, clavos, etc., que nos pasen desapercibidos.
- Si rompe un vaso o botella, recoja cuidadosamente todos los vidrios y tírelos a algún lugar donde no sean peligrosos.
- No deje que los niños manejen objetos cortantes o punzantes.
- Cuidado al abrir latas, sobre todo las que lo hacen al tirar de una anilla incorporada.



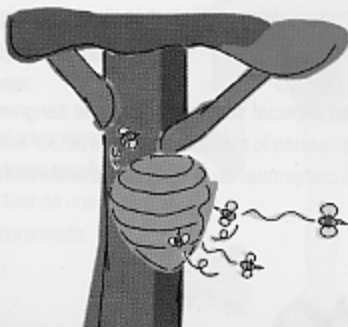
QUE HACER

- Deje al descubierto la herida y zonas de alrededor retirando todo lo que pueda obstaculizar su visión.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Limpie la piel sana de alrededor de la herida con una gasa impregnada de alcohol.
- Limpie la herida, lavándola con agua a chorro, para arrastrar los posibles cuerpos extraños.
- Seque y limpie con gasas estériles.
- Si la herida es poco importante, aplique un antiséptico (povidona yodada) y cúbrala con una gasa estéril.
- Si la herida es importante, una vez limpia, cúbrala con una gasa estéril y acuda a un centro sanitario.
- Si la herida se ha producido con un objeto punzante y está en el tronco, debe acudir lo más rápido posible a un centro sanitario.
- Un caso especial son las heridas que sangran mucho. En esta situación lo más importante es actuar sobre la hemorragia comprimiendo la zona con abundantes gasas estériles.

Son lesiones en la piel generalmente producidas por la acción de sustancias tóxicas o irritantes. Suelen producir alteraciones de carácter local, tales como enrojecimiento, hinchazón, dolor y picor. En personas alérgicas pueden provocar reacciones generalizadas más graves.

COMO EVITARLO

- Procure alejarse de las zonas donde haya enjambres o colmenas y maleza.
- Lleve cubierta la mayor parte posible de piel, sobre todo en zonas de campo o donde pueda existir aguas estancadas.
- Use sustancias repelentes o insecticidas en su domicilio.
- No acaricie animales desconocidos, sobre todo si no conoce su estado higiénico.



QUE HACER

- Lave la zona con abundante agua fría y jabón.
- En caso de picaduras con aguijón (avispas, abejas, etc.) puede intentar sacarlo raspándolo o cogiendolo desde la punta.
- Aplique compresas de agua fría o hielo en la zona afectada.
- Si no tiene hielo puede usar agua avinagrada o agua de amoníaco.
- No aplique barro, existe peligro de infección.
- Un caso especial son las garrapatas. Estos arácnidos se alimentan de sangre y para ello quedan sujetos a la piel durante 24-48 horas. Para desprenderlos puede bañarla en aceite, vaselina o cualquier otra pomada, con ello suele desprenderse al cabo de media hora. En ningún caso trate de arrancarla tirando de ella, puede dejar parte de ella en el interior de la piel. Las garrapatas pueden transmitir enfermedades graves. Si le ha picado alguna y le aparece hinchazón local o fiebre, consulte a su médico.

C **ONTROL DE CALIDAD DE LAS**

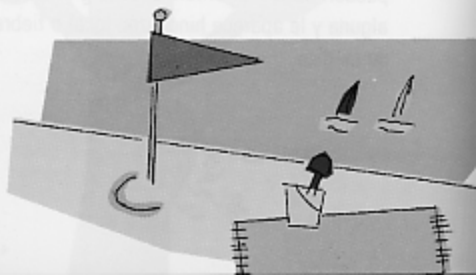
AGUAS DE BAÑO

La Consejería de Sanidad y Política Social controla periódicamente la calidad del agua y las condiciones higiénicas del entorno de las playas con mayor uso de la Región de Murcia.

Con los datos de dicho sistema de control se difundirá a los medios de información, con frecuencia quincenal, el estado sanitario de las playas de la Región.

Si precisa información concreta sobre determinadas playas, podrá obtenerla llamando a los siguientes teléfonos:

- Area de Salud de Cartagena: 50 25 73
- Area de Salud de Lorca: 46 83 00
- Coordinación Regional: 36 20 00 Ext. 1529



T ELEFONOS DE INTERES

PLAN COPLA 1996

Tfno. 34 50 00

Llamar sólo ante situaciones de emergencia vital

En caso de accidente grave

El resto: Dispositivo habitual del INSALUD

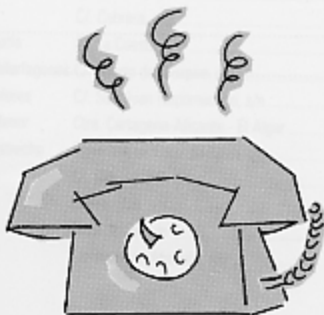
INFORMACION SOBRE EL SIDA

Tfno. 23 51 41

De Lunes a Viernes: de 9 a 14 horas.

SERVICIO ESPECIAL DE URGENCIAS

061



SERVICIO NORMAL DE URGENCIA

Centro	Teléfono
Abarán	77 10 28
Aguilas	41 14 52
Alhama de Murcia	63 03 69
Archena	67 08 22
Caravaca	70 78 02
Cartagena	50 28 30
Cehégin	74 04 81
Cieza	76 24 20
Fortuna	68 63 92
Fuente Alamo	59 80 80
Jumilla	78 28 53
La Unión	54 14 17
Lorca	44 34 22
Mazarrón	59 04 11
Mula	66 07 44
San Javier	57 10 64

CENTROS DE SALUD

Centro	Dirección	Teléfono
Abanilla	C/ Antonio Machado, n.º 26	68 12 50
Aguilas	Ctra. Vera, s/n	41 14 52
Alcantarilla/Sangonera	C/ Carmen, s/n	80 50 20
Alcantarilla/Casco	C/ San Pedro, 1 - Camino de la Piedra, 1	89 27 22
Alguazas	C/ Gran Vía San Onofre, s/n	82 12 12
Algezares	C/ Agustín Ruiz, 5	84 00 77
Alhama de Murcia	C/ Constantino López, s/n	63 03 39
Alquerías	Alquerías s/calle	87 01 00
Archena	C/ Argentina, s/n	67 00 22
Beniaján	C/ Salvador Real, Urb. Montehazar	82 36 62
Bullas	Gran Vía, 30	65 21 50
Beniel	Calvo Sotelo, s/n	60 24 46
Cabezo de Torres	Cabezo de Torres	83 39 09
Calasparra	C/ Sanidad, s/n	72 01 54
Caravaca	C/ Junquillos, s/n	70 24 12
Caravaca/Barranda	Camino de la Cabezuela, s/n	72 52 22
Cartagena/Casco	C/ San Vicente, n.º 2	50 52 67
Cartagena/San Antón	C/ Recoletos, 90	51 75 72
Cartagena/Los Barreros	C/ Caridad, s/n	31 41 43
Cartagena/B.º Paral	C/ Ulloa, n.º 6	31 45 00
Cartagena/Deste	C/ Cabrera, s/n	52 85 00
Cartagena/Este	C/ Cabrera, s/n	52 85 06
Cartagena/Sta. Lucía	C/ La Cuesta, s/n	50 27 13
Cartag./Molinos Martagones	C/ Puerto del Suspiro, s/n	31 48 77
Cartagena/Los Dolores	C/ San Juan Nepomuceno, s/n	31 31 86
Cartagena/Mar Menor	Ctra. Cartagena-Alicante - El Algar	13 55 10
Cartagena/Pozo Estrecho	Carretera de Cabo de Palos, s/n	16 63 71
Ceagín	C/ San Agustín, 34	74 04 81
Ceuti	Las Farolas, s/n	69 34 34
Cieza	Avda. Italia, s/n	76 24 20
Fortuna	Carretera de Abanilla, s/n	68 63 92

Centro	Dirección	Teléfono
Fuente Alamo	C/ Pedro Guerrero, n.º 59	59 80 00
Jumilla	Avda. Reyes Católicos, s/n	78 06 04
La Manga/San Javier	Gran Vía, s/n. Urb. Castillo de Mar	14 21 25
La Unión	C/ Cristo de los Mineros, s/n	54 14 17
Lorca/San Diego	C/ Camino Viejo de Cartagena, s/n	44 34 22
Lorca/Centro	Travesía Alameda Ramón y Cajal, s/n	46 39 67
Lorca/La Paca	C/ Centro de Salud, s/n	49 11 11
Lorca/S. José de la Viña	C/ Herrería, n.º 14	46 32 12
Lorquí	C/ de la Noria, s/n	69 35 39
Mazarrón	Avda. Constitución, s/n	59 04 11
Molina de Segura	Avda. de Levante, s/n	61 05 45
Molina/La Ribera	Avda. de Levante, s/n	61 05 45
Moratalá	C/ Huerto Ramayo, n.º 25	70 62 35
Mula	Barrio Juan de Viñeglas, s/n	66 17 47
Murcia/San Andrés	C/ Escultor Sánchez Lozano, s/n	29 63 08
Murcia/Centro	C/ Escultor Sánchez Lozano, s/n	29 68 09
Murcia/Campo de Cartag.	C/ Fuensanta, n.º 1 - Convera	38 03 27
Murcia/Infante J. Manuel	C/ Pintor Pedro Flores, s/n	34 49 10
Murcia/Barrio del Carmen	C/ Pintor Pedro Flores, s/n	25 35 43
Murcia/Sta. M.ª de Gracia	C/ Arturo Duperier	29 02 09
Murcia/Mistabella	C/ Alicante, s/n	34 03 00
Murcia/La Ñora	C/ Carreras, 35	80 51 53
Murcia/Espinardo	C/ Mahon, n.º 7	83 04 75
Murcia/Fuente Tocinos	Plaza de la Reina Sofía, s/n	30 14 09
Murcia/Monteagudo	Plaza de la Jobería, s/n	85 31 87
Nonduermas	C/ La Constitución, s/n	34 31 00
Puerto Lumbreras	C/ Región de Murcia, n.º 9	40 21 16
San Javier	Avda. Aviación Española	57 21 61
San Pedro del Pinatar	C/ Miguel de Unamuno, n.º 9	18 17 10
Santomera	C/ La Gloria, n.º 57	86 02 51
Torre Pacheco	C/ Aniceto León, 7	57 93 11
Torres de Cotillas	Avda. Reyes Católicos, s/n	62 61 46
Totana	C/ Cruz del Hortelano, n.º 3	42 00 30
Yecla	Avda. La Feria, s/n	79 06 18

AMBULATORIOS Y HOSPITALES DE REFERENCIA

Ambulatorio del Carmen (Murcia)	263033 - 267905
Ambulatorio de San Andrés (Murcia)	291746 - 296308
Hospital General (Murcia)	256900 - 265900
Hospital Morales Meseguer (Murcia)	266493
Hospital Virgen de la Arrixaca (El Palmar) ..	369500 - 269678
Hospital Sta. María del Rossell (Cartagena) ..	504296
Hospital Los Arcos (San Javier)	570914
Hospital Noroeste (Caravaca)	707219
Ambulatorio Casa del Mar (Aguilas)	411230
Ambulatorio Sta. Rosa de Lima (Lorca)	464612 - 464510
Hospital Rafael Méndez (Lorca)	445550
Ambulatorio de Cieza	760125 - 762660
Ambulatorio de Jumilla	782020
Hospital Virgen del Castillo (Yecla)	751092 - 751111

CENTROS DE ATENCION A DROGODEPENDIENTES

• **Murcia:**

C.A.D. "Club Remo"	29 76 32
U.T.O., Hospital General	25 69 00
U. Alcoholismo Hosp. Psiqu. "Román Alberca"	84 04 00
	84 20 12
	84 09 96

• **Cartagena:**

Area de Salud Mental-Cartagena	52 91 11
U.T.O. Hospital Cruz Roja	50 27 50
C.T. Las Huertecicas (Sta. Ana)	53 00 11

• **San Javier:**

Hospital Los Arcos	57 00 50
	57 25 23

• **Lorca:**

Centro de Salud Mental de Lorca	46 91 79
---------------------------------------	----------

• **Noroeste:**

Centro de Salud Mental de Caravaca	70 30 78
--	----------

• **Altiplano:**

Centro de Salud Mental de Yecla-Jumilla	79 37 51
---	----------

• **Centros de Salud Mental de Murcia:**

Centro de Salud Mental I "La Seda"	28 17 11
Centro de Salud Mental II, Eulogio Soriano	22 14 49
Centro de Salud Mental III, Alcantarilla	80 66 46

CENTROS DE SALUD MENTAL

Unidades de Salud Mental

Alcantarilla	802686
San Andrés	299111-299143
La Seda	281569
Cartagena	529111
Caravaca	708322
Aguilas	446697
Lorca	469179-468308
Cieza	455260
Molina de Segura	610545
Jumilla	782261
Yecla	793751

TELEFONOS PERSONALES

• Médico Cabecera o Centro de Salud:

Tif _____

• Servicio de Urgencia:

Tif _____

• Hospital más próximo:

Tif _____

• Otros:

Tif _____

Tif _____

Tif _____

Tif _____

Tif _____

Centro de Salud Mental de Caravaca 70 30 78

• Altiplano:
Centro de Salud Mental de Yéjala-Junilla 79 37 31

• Centros de Salud Mental de Murcia:

Centro de Salud Mental I "La Seta" 28 17 11

Centro de Salud Mental II, Estadio Sariano 22 14 49

Centro de Salud Mental III, Arcanilla 80 55 46



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud

