



El verano es la estación favorita de muchos. Las temperaturas más cálidas propician las actividades estacionales y, como mucha gente está de vacaciones, permite reunirse con los amigos y la familia. Aquí tienes algunos consejos para mantenerte seguro y activo este verano.

## Productos frescos

El verano es un buen momento para consumir productos frescos de temporada. Disfrute de las frutas y verduras este verano como parte de su consumo diario de alimentos. Visitar un mercado agrícola local es una forma estupenda de acceder a productos frescos.



## Natación

Los lagos y las piscinas son una forma estupenda de refrescarse en verano. Disfrute de un chapuzón en el agua en los días más calurosos para refrescarse. No te olvides de ponerte crema solar.



## Picaduras de insectos

Durante los meses de verano, las picaduras de insectos pueden ser una molestia habitual. Para minimizar las molestias y los posibles riesgos para la salud asociados a las picaduras de insectos, es importante tomar algunas precauciones.





En primer lugar, aplique repelente de insectos que contenga DEET u otros ingredientes recomendados sobre la piel expuesta y la ropa. Llevar camisas de manga larga, pantalones y calcetines también puede proporcionar una mayor protección.

Evite las zonas con gran actividad de insectos, sobre todo al amanecer y al atardecer, cuando los mosquitos están más activos. Si te pican, resiste la tentación de rascarte, ya que puedes infectarte. En su lugar, utilice cremas o pomadas de venta libre para aliviar el picor y la hinchazón.



Si experimenta reacciones o síntomas graves, como dificultad para respirar o labios hinchados, busque atención médica inmediata. Siguiendo estos consejos, podrá disfrutar de un verano sin picaduras y protegiendo su salud.

## Sueño y descanso

Las actividades veraniegas pueden alterar a veces nuestras rutinas, pero es importante procurar dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Mantén tu habitación fresca para dormir más cómodamente. Estar bien descansado te permitirá tener más energía a lo largo del día.



## Ejercicio

Hacer ejercicio cuando hace calor puede resultar incómodo. Mantenerse activo durante el verano es esencial para conservar una buena salud. Para sacar el máximo partido a tu rutina de ejercicio en pleno calor estival, es fundamental tomar algunas precauciones.



En primer lugar, elige las horas más frescas del día, como por la mañana temprano o al atardecer, para evitar el calor excesivo. Mantente hidratado bebiendo mucha agua antes, durante y después del entrenamiento.

Vístase con ropa ligera y transpirable, y aplíquese crema solar para proteger la piel de los dañinos rayos UV. Para mantenerse fresco, practique actividades de interior o ejercicios acuáticos, como la natación.



Escuche a su cuerpo y tómese los descansos necesarios para evitar el sobrecalentamiento o el agotamiento. Si tiene en cuenta estos consejos para hacer ejercicio en verano, podrá disfrutar de los beneficios de la actividad física al tiempo que se mantiene seguro y sano.



### **Beba agua con regularidad**

Acostúmbrate a beber agua a lo largo del día, incluso cuando no tengas sed.

### **Dale sabor**

Si el agua te parece aburrida, añádele sabores naturales como limón, pepino o menta.

### **Controle el color de su orina**

Un indicador útil de la hidratación es el color de la orina. Lo ideal es que sea de color amarillo pálido o transparente.

### **Incluya alimentos hidratantes**

Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido en agua y pueden contribuir a tu hidratación general.

---

***Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!***

---



***¡Programe una visita en **persona** o **virtual** con su clínica local!***

---

**COLUSA**  
412 4th St.

**CHICO**  
1074 East Ave. Suite Q

**SALINAS**  
333 Abbott St. Suite A

Colusa, CA 95932  
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

Chico, CA 95926  
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

Salinas, CA 93901  
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

**SANTA MARIA**  
2605 S. Miller St. #100  
Santa Maria, CA 93455  
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

**Para Visitas Virtuales**



[Programar cita  
virtual](#)

**VISALIA**  
315 S. Johnson St.  
Visalia, CA 93291  
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



**WEIGHT & HEALTH CLINIC**

Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

*Coaching de bienestar y manejo de  
condiciones crónicas*

Citas disponibles en persona, por  
teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información  
sobre los servicios que ofrecemos.

**559-5 HEALTH (559-543-2584)**

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.