



DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA D.N.S.F.F.AA.  
DPTO. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

# BOLETIN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 14 - ENE/FEB 2019



¿Cómo me protejo del  
 SOL?



# ¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol?

☀ ¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol?

La sombra, las gafas de sol, las prendas de vestir claras, con filtros UV y los sombreros son la mejor protección. Además, es necesario aplicarse una crema con filtro solar en las partes del cuerpo que quedan al descubierto, como el rostro y las manos. Nunca debe utilizarse la crema con filtro solar para prolongar la exposición al sol.

☀ Evitar la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos solares UV son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Tenga especial cuidado con la exposición al sol durante esas horas.

☀ Tenga en cuenta el índice UV. Este importante dato le ayuda a planificar sus actividades al aire libre para evitar una exposición excesiva a los rayos del sol. Es necesaria protección solar siempre que el índice UV prevea niveles de exposición de moderados a altos, por ejemplo un índice UV de 3 o superior.

☀ Aproveche las sombras. Póngase a la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, pero no olvide que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.

☀ Use ropas que le protejan. Un sombrero de ala ancha protege debidamente los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar. Las prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran la mayor superficie corporal posible también protegen contra el sol.

☀ Utilice cremas con filtro solar. Aplíquese una crema protectora de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30. Extiéndala generosamente sobre la piel expuesta y repita la aplicación cada dos horas, o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.

☀ Evite las lámparas y las camas bronceadoras. Las lámparas y las camas bronceadoras aumentan el riesgo de cáncer de la piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección. Debe evitarse completamente su uso.

☀ Proteja a los niños. Los niños suelen ser más vulnerables a los riesgos ambientales que los adultos. Cuando estén al aire libre, hay que protegerlos de la exposición a los rayos UV como ya se ha explicado. Los bebés deben permanecer siempre a la sombra.

# la importancia del agua

En épocas calurosas es necesario extremar las precauciones para no sufrir una deshidratación. En verano las temperaturas son más altas y permanecemos más tiempo al aire libre por lo que debemos consumir más agua con el fin de mantener un nivel óptimo de hidratación, ya que, es esencial para mantener las funciones físicas normales, la termorregulación y el funcionamiento cognitivo normal.

Según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) se deberían consumir como mínimo 2 litros de agua al día.

Cuando se sufre una deshidratación se ve disminuida la capacidad intelectual, la concentración, el rendimiento físico y la memoria. Además, puede producir síntomas como: dolores de cabeza, cansancio y aumento del esfuerzo cardiovascular.

Recomendaciones para conseguir una hidratación adecuada:

1. La sed puede ser un síntoma de que ha empezado deshidratarse. Por esto, es importante beber agua sin tener sed.
2. Es recomendable beber al menos 8 vasos de agua al día, para reponer el líquido perdido del cuerpo, sobre todo si las temperaturas son muy altas.
3. Beber agua antes, durante y después de realizar cualquier actividad física o deporte.
4. Es recomendable llevar una botella de agua siempre consigo, para poder hidratarse en cualquier momento y lugar.
5. Los niños y ancianos son los principales grupos de riesgo expuestos a la deshidratación, puesto que no siempre saben alertar de que tienen sed, para evitarlo es necesario ofrecerles agua a menudo.

6. Las mujeres embarazadas o en época de lactancia, deben incrementar su consumo de agua a un mínimo de 3 litros de agua cada día.

No sólo la cantidad de agua es importante, sino la calidad es un factor fundamental a tener en cuenta. También, es muy importante recordar que el agua mineral es una bebida sana, natural y muy saludable.

¿Sabías qué?

El agua es el principal componente del cuerpo humano. Asimismo, el porcentaje de este componente varía con la edad (75 % al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta). Se estima que el 65 % de dicha agua se encuentra en el interior de las células y el resto circula en la sangre y recubriendo los tejidos.





# 15 de febrero

## DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER INFANTIL

El 15 de febrero de cada año se conmemora en todo el mundo el Día Internacional del Cáncer Infantil.

En Uruguay, alrededor de 250 niños y adolescentes son diagnosticados cada año con cáncer y aproximadamente 80 de ellos fallecen anualmente.

En los países desarrollados se curan cerca del 80%, pero en los países sin recursos adecuados los porcentajes caen al 10-20%.

En esos lugares las dificultades consisten en la falta de acceso a cuidados médicos adecuados, diagnósticos tardíos y/o tratamientos ineficientes.

En Uruguay, hasta hace 25 años las tasas de curación globales no excedían al 50%, con desniveles importantes entre el área pública, la mutual y/o privada.

Según la Organización Mundial de la Salud, Uruguay tiene la más baja tasa de mortalidad por cáncer por debajo de los 14 años de toda Latinoamérica y muy próxima a la de los países más desarrollados.





D.N.S.FF.AA.

Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:  
DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:

24876666 / int.1390

Tel. Directo: 24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Responsables de redacción:

Alf. (N) Mónica CORREA

Sdo.1ra. Camila GONZÁLEZ

Diseño y Edición gráfica:

Sdo.1ra. Noelia GONZÁLEZ

Fuentes:

Día Mundial contra el cáncer infantil. Por Dr. Luis Ney Castillo, director médico de la Fundación Peluffo Giguens. Disponible en: <https://www.smu.org.uy/cartelera/cancerinf-castillo.htm> [Consulta 15 de febrero 2019].

Instituto de Investigación Agua y Salud. Empieza el verano, no olvides los 6 pasos para hidratarte correctamente. Disponible en <http://institutoaguaysalud.es/empieza-verano-no-olvides-los-6-pasos-hidratarte-correctamente/> [Consulta: 21/01/2019].

C. Iglesias Rosado, A. L. Villarino Marín, J. A. Martínez, L. Cabrerizo, M. Gargallo, H. Lorenzo, J. Quiles, M. Planas, I. Polanco, D. Romero de Ávila, J. Russolillo, R. Farré, J. M. Moreno Villares, P. Riobó, J. Salas-Salvado, en representación de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutrición hospitalaria (2011) 26. (P 27-36). ¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol? Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/40/es/> Disponible en: [https://www.google.com/search?q=cuidar+la+piel+en+verano&tbm=isch&tbs=simg:CAQSmQEJ4okFYor2IQYajQELEKjU2AQaBggVCAEICQwLELCmpwgaYgpgCAMSKOwczhHrHMYBIBHKCNERxBHTEZMR9iv6Ofs5\\_1DHgNKMMy-jH9Mbk3-CsaMFIUxAJc48fRcWOBhgW\\_1ps01UUnTJUcQ0wdeh9W6y0IPZ5MDGw8T7QLvszceUo2eyAEDAsQjq7-CBoKcggIARIEGU2Ezww&sa=X&ved=0ahUKewiPwNfAhJgAhXTlRkGHR8ICGkQwg4IKCgA&biw=1350&bih=647#imgrc=txeSZJWbKnabnM.](https://www.google.com/search?q=cuidar+la+piel+en+verano&tbm=isch&tbs=simg:CAQSmQEJ4okFYor2IQYajQELEKjU2AQaBggVCAEICQwLELCmpwgaYgpgCAMSKOwczhHrHMYBIBHKCNERxBHTEZMR9iv6Ofs5_1DHgNKMMy-jH9Mbk3-CsaMFIUxAJc48fRcWOBhgW_1ps01UUnTJUcQ0wdeh9W6y0IPZ5MDGw8T7QLvszceUo2eyAEDAsQjq7-CBoKcggIARIEGU2Ezww&sa=X&ved=0ahUKewiPwNfAhJgAhXTlRkGHR8ICGkQwg4IKCgA&biw=1350&bih=647#imgrc=txeSZJWbKnabnM.) [Consulta 10 de enero 2019].



Le invitamos a ingresar a la página:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia>  
donde podrá visualizar novedades referentes al Departamento y las Actividades Académicas que se desarrollarán en los próximos meses.

Dpto. Investigación y Docencia

Contacto: 098.873.062

[investigacionydocencia@dnsffaa.gub.uy](mailto:investigacionydocencia@dnsffaa.gub.uy)