



CENTROS DE SALUD Y CONSULTORIOS COSTA CÁLIDA

- 1 La Azohía**
Plaza Juan Paredes, s/n, Cartagena
- 2 Isla Plana**
C/ Isla Antigua, 1, Cartagena
- 3 Puerto de Mazarrón**
C/ Sierra del Carche, 1, Mazarrón
- 4 Mazarrón**
Avda. Constitución, s/n, Mazarrón
- 5 Cañada del Gallego**
Cañada del Gallego, s/n, Mazarrón
- 6 Calabardina**
C/ Legazpi, s/n Urbanización de Montemar, Águilas
- 7 Águilas/Norte**
Avda. Democracia-Urb. Majadas s/n, Águilas
- 8 Águilas/Sur**
C/ Rey Carlos III (Ctra. de Vera), s/n, Águilas



PREVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO



RESPECTAR LAS INDICACIONES DE LOS SOCORRISTAS Y EL SIGNIFICADO DE LAS BANDERAS es necesario en cualquier playa o piscina.



LOS ADULTOS DEBEN VIGILAR A LOS MENORES DE MANERA CERCANA Y CONSTANTE, tanto dentro como cerca del agua.



EN CASO DE NO SABER NADAR, DEBE UTILIZAR CHALECO SALVAVIDAS DURANTE EL BAÑO. También resulta imprescindible en el caso de que practiquemos deportes náuticos, sepamos o no nadar.



NO CONSUMIR ALCOHOL cuando se vaya a realizar actividad en el medio acuático.



EVITAR BAÑARSE DE NOCHE.

OLA DE CALOR



MANTENERSE HIDRATADO ES LA MEJOR FORMA DE PASAR EL VERANO. Se tenga o no sed, tomar líquidos de manera continua es fundamental para nuestra salud. Esta recomendación se convierte en obligada durante una ola de calor. Los síntomas de la deshidratación van desde el dolor de cabeza y los mareos hasta el temido 'golpe de calor'.



NO ABUSAR DEL ALCOHOL, LA CAFEÍNA O BEBIDAS CON GRANDES CANTIDADES DE AZÚCAR, ya que pueden favorecer la deshidratación.



ES CONVENIENTE NO EXTREMAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS HORAS MÁS CALUROSAS DEL DÍA (12:00 - 17:00 horas)



LOS BEBÉS, LOS NIÑOS, LOS MAYORES Y LAS PERSONAS ENFERMAS SON ESPECIALMENTE VULNERABLES AL CALOR Y LA DESHIDRATACIÓN. Es importante mantener la atención sobre ellos, especialmente en aquellos casos en los que exista dependencia.



REFRÉSCASE CADA VEZ QUE LO NECESITE Y EVITE LA EXPOSICIÓN SOLAR EXCESIVA Y DIRECTA.

DERMATITIS TRAS BAÑARNOS EN EL MAR

Bajo el término 'dermatitis' se engloban diferentes lesiones de la piel ocasionadas por diversas causas: contacto con agua fría, el roce de la arena, la ropa o el equipamiento náutico-deportivo e incluso, en pieles muy sensibles como la de los niños y bebés, el simple golpeo continuado del agua salada.

La sintomatología de esta afección puede incluir picazón de un área específica de la piel, sensación de quemazón y hasta enrojecimiento. Para aliviar este problema es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:



LAVAR CON ABUNDANTE AGUA FRÍA la zona afectada y aplicar crema hidratante.



PROTEGER LAS ÁREAS DE LA PIEL EXPUESTAS AL SOL. Las lesiones producidas por una quemadura solar pueden confundirse con esta dolencia.



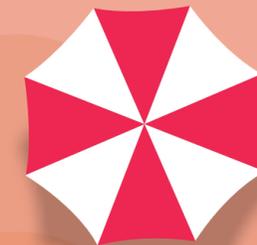
EN ZONAS DE CONTACTO CON ROPA: las prendas húmedas o que hayan entrado en contacto con agua salada deberán cambiarse por una muda seca.



SI EL PICOR O ENROJECIMIENTO CONTINÚA PASADAS UNAS HORAS, visite a su médico, acuda al puesto de socorro o atención sanitaria más cercano.



EN CASO DE EMERGENCIA GRAVE LLAME A **112** REGIÓN DE MURCIA



VERANO CON SALUD

Cuando vaya a la playa, no olvide estos consejos.

REGIÓN MURCIA
Comunidad de futuro

WWW.MURCIASALUD.ES
WWW.ESCUELADESALUD.ES



VERANO CON SALUD

Siga los consejos incluidos en este folleto y disfrute con salud del periodo estival. Diviértase este verano, vaya donde vaya, solo/a o en compañía, pero siempre de forma segura.

TIPOS DE MEDUSAS

AURELIA AURITA

Apodada 'medusa de cuatro ojos' o 'sombrija', la Aurelia es de menores dimensiones que el resto de las especies, mide hasta 25 centímetros de diámetro, y tiene unos tentáculos muy cortos. Su picadura es prácticamente inofensiva.



COTYLORHIZA TUBERCULATA

Muy común en el Mediterráneo, esta medusa tiene una forma característica, en la que destaca una protuberancia central pardo-anaranjada, motivo por el que se la apoda 'medusa de huevo frito'. Los efectos de su picadura no son graves, no pasando de un leve picor e irritación de la piel.



RHIZOSTOMA PULMO

La aguaviva, también conocida como 'medusa blanca', tiene una umbrella acampanada de hasta 100 centímetros de diámetro, con unos ribetes de color azul violáceo intenso. La picadura tiene efectos leves que incluyen picor e irritación de la piel.



CÓMO ACTUAR EN CASO DE PICADURA



ACUDIR AL PUESTO DE VIGILANCIA y salvamento más próximo.



LIMPIAR CON ABUNDANTE AGUA SALADA. Nunca utilizar agua dulce y no frotar la zona afectada.



APLICAR FRÍO EN LA PICADURA DURANTE 15 MINUTOS. Si se aplica hielo directamente, debe ser hielo de agua salada.



SI EXISTEN RESTOS DE TENTÁCULOS, deberán retirarse con pinzas o guantes, nunca con la mano desnuda.



SI EL DOLOR NO DISMINUYE O APARECEN SÍNTOMAS DE REACCIÓN ALÉRGICA, el médico puede prescribir diferentes cremas y antihistamínicos que solucionarán el problema.

LA CARABELA PORTUGUESA



ES UNA FALSA MEDUSA. También llamada botella azul porque la parte flotante se asemeja a una bolsa azul transparente rellena de gas. Es muy infrecuente encontrarla en las playas de la Región de Murcia.



FLOTACIÓN. Aunque esta especie suele flotar, en caso de temporal la carabela portuguesa se desinfla y hunde para evitar el oleaje.



EN CASO DE PICADURA. Avisar al socorrista más cercano o acudir al puesto de auxilio para recibir atención. Aplicar una solución tópica de bicarbonato sódico. Si el dolor es muy intenso o el estado de la persona empeora, deberá acudir de inmediato a un centro médico o servicio de urgencia.



EN CASO DE AVISTAMIENTO, avise al puesto de socorrismo más cercano o al 112.

EXPOSICIÓN SOLAR



UTILIZAR PROTECTORES SOLARES DE FACTOR ELEVADO adecuadas a su tipo de piel y edad, y siguiendo las indicaciones del fabricante. Si además son biológicos y ecológicos mejor.



EVITE LA EXPOSICIÓN SOLAR durante las horas centrales del día, es decir, entre las 12 y las 17 horas.



PROTEGER ESPECIALMENTE A LOS NIÑOS. La piel de los más pequeños es muy sensible a la sobreexposición solar. Conviene evitar la exposición directa al sol de los menores de 3 años.



LOS RAYOS SOLARES TAMBIÉN PUEDE DAÑAR SUS OJOS. Es recomendable el uso de gafas de sol homologadas, capaces de filtrar, al menos, el 90 % de la radiación solar.

CENTROS DE SALUD Y CONSULTORIOS COSTA CÁLIDA



1 San Pedro del Pinatar
Avda. de las Salinas, 50, San Pedro del Pinatar

2 Lo Pagán
C/ Muelle Pesquero, s/n, San Pedro del Pinatar

3 Santiago de la Ribera
C/ Las Heras, s/n, San Javier

4 Los Narejos
Avda. del Ferrocarril, s/n, Los Alcázares

5 Los Alcázares
C/Mar Tirreno, Los Alcázares

6 La Manga Norte-El Estacio
C/ Urb. Venecia, Gran Vía km 14, La Manga del Mar Menor

7 Los Urrutias
Avda. Ramón Carratalá, 21, Cartagena

8 La Manga Costa Cálida
C/ Gran Vía, Urb. Castillo de Mar, La Manga del Mar Menor

9 Los Nietos
C/ Lozano, s/n, Cartagena

10 La Manga-Cavanna
C/Gran Vía, frente a H.Cavanna, La Manga del Mar Menor

11 El Algar
C/ Dr. José Fernández Tirado, s/n, Cartagena

12 Llano del Beal
C/ Progreso, s/n, Cartagena

13 Islas Menores
C/ Islas Columbretes, 2, Cartagena

14 Playa Honda
Avda. Julieta Orbaiceta s/n, Cartagena

15 Cabo de Palos
Paseo de la Barra, s/n, Cartagena

16 Portmán
C/ Moncada, 1, La Unión

17 Los Belones
C/ La Palma, 31, Cartagena