

JA ARRIBA L'ESTIU AMB LES SEVES MALALTIES MÉS COMUNES

28 juny, 2023

Les malalties més comunes en estiu són diferents de les que patim en altres temporades i tenen les seves pròpies particularitats.

Durant l'època d'estiu canvien molt les condicions ambientals, l'estil de vida i els costums. Això és comunament molt positiu des de diferents perspectives, ja que el bon temps fa que les

persones estiguin en millor humor, es gaudeix més a l'aire lliure i fins i tot pot millorar la dieta en consumir més fruits i verdures que en altres èpoques.

Però, tot canvi porta amb si mateix pros i contres. La convivència amb la humitat de l'ambient, les ones de calor o la proliferació de determinats elements de la naturalesa donen peu a noves patologies i riscos per a la salut.

Les malalties més comunes en estiu són diferents de les que patim en altres temporades i tenen les seves pròpies particularitats.

Els fongs

No és que a l'estiu hi hagi més fongs sinó el que passa és que som més propensos a anar descalços per diferents llocs i tenir un contacte directe amb diferents llocs i tenir contacte directe amb superfícies humides en les quals aquests poden créixer amb facilitat, com les piscines o les dutxes comunitàries.

La deshidratació

Una de les característiques de l'estiu és que augmenta la temperatura, cosa que sol agradar a la majoria de les persones. El que no s'ha d'oblidar és adaptar la ingesta de líquids a aquesta circumstància. Doncs es pot produir una deshidratació en el cos. Això succeeix perquè expulsem l'aigua del cos a major velocitat en aquesta època gràcies a la suor.

Les intoxicacions alimentàries

Els aliments més frescos i gratificants són els que venen de gust prendre durant l'estiu. És el que passa amb plats com les ensalades o salpicons que es prenen molt més en aquesta època de l'any en la qual s'engrandeixen per la seva frescor. Però, els aliments tenen un major risc d'espantllar-se quan passen cert temps enfrontant-se a la calor. Està sumat a què tendim a portar el menjar a portar el dinar a la platja o al camp, fomenta molt l'aparició de les intoxicacions alimentàries.

Les cremades produïdes pel sol

Cada vegada hi ha més consciència de la importància d'emprar protecció solar en totes les èpoques de l'any, i amb major entusiasme durant l'estiu.

Però, encara hi ha una gran quantitat de cremades solars a l'estiu, sent un dels problemes de salut més comuns a l'època estival.

La cistitis

En banyar-se en aigües que estan un poc fredes, com és el cas del mar, o romandre massa temps amb el banyador mollar, es fomenta l'aparició de la cistitis. Aquesta molesta infecció en l'orina causarà incomoditat, coïssor i serà imprescindible prendre antibiòtics per desfer-se d'ella.

Les picades de mosquits i al·lèrgies

Els mosquits i altres insectes proliferen durant l'estiu més que en qualsevol altra estació, perquè troben la humitat i la calor que necessiten per sobreviure plàcidament. Per aquest motiu, són molt habituals les picades durant els mesos de juliol, agost i setembre. A més, també augmenten les reaccions al·lèrgiques a elles i altres derivades de la vegetació o de l'ús de, precisament, insecticides químiques.