

# Contar con el Fútbol

2010/11



Fundación del  
Fútbol Andaluz



FEDERACIÓN ANDALUZA  
DE FÚTBOL

*guía especial*

*«Verano saludable»*

*Todos los niveles*

## GUÍA ESPECIAL

Para todos los niveles

# índice

· <i>Introducción</i> .....	4
· <i>Cuidado con las Medusas</i> .....	5
· <i>No a la Insolación</i> .....	6
· <i>Piscinas</i> .....	7
· <i>Botiquín de viaje</i> .....	8
· <i>Ejercicio físico y dietas equilibradas</i> .....	9
· <i>Fruta para todos</i> .....	10
· <i>Una buena digestión</i> .....	11
· <i>Ojo con las picaduras</i> .....	12
· <i>Cuida tus oídos</i> .....	13
· <i>Viste y calza en verano</i> .....	14
· <i>El verano y el alcohol no combinan nada</i> .....	15
· <i>Dormir en buena postura</i> .....	16
· <i>100% hidratados</i> .....	17
· <i>El deporte en verano</i> .....	18
· <i>Protégete del sol</i> .....	19
· <i>Recetas para comer frutas</i> .....	20

· <i>¡Evita las agujetas!</i> .....	<b>21</b>
· <i>El aloe vera</i> .....	<b>22</b>
· <i>¡Esas ampollas!</i> .....	<b>23</b>
· <i>Protege tus ojos del sol</i> .....	<b>24</b>
· <i>Contaminación acústica</i> .....	<b>25</b>
· <i>Correr en la ciudad</i> .....	<b>26</b>
· <i>Reciclaje de medicamentos</i> .....	<b>27</b>
· <i>Protegiendo bien la piel</i> .....	<b>28</b>
· <i>Bebidas isotónicas</i> .....	<b>29</b>
· <i>Mascotas, nuestra fauna doméstica</i> .....	<b>30</b>
· <i>Primeros auxilios: ahogamiento</i> .....	<b>31</b>
· <i>Omega-3</i> .....	<b>32</b>
· <i>En caso de lesión</i> .....	<b>33</b>

Para todos los niveles



## Contar con el Fútbol

### ▶ Introducción



Con la llegada del verano de 2010, la web de *Contar con el Fútbol* quiso aportar matices diferenciales a su programación regular, y se desplegó una panoplia de contenidos innovadores.

El objetivo a perseguir, no fue otro que hacer de la web de nuestro programa una guía de ocio adaptada a las necesidades de toda la familia, para contar con el Fútbol también en nuestras vacaciones.

A través de *Futy*, mascota oficial de *Contar con el Fútbol*, se condujeron cinco secciones temáticas nuevas que aportaron colorido a este período vacacional:

- **Leer en verano:** porque disfrutar de una buena lectura, es hacer una buena lectura.
- **NaturalMente:** un espacio para *pensar en verde*.
- **Un verano saludable:** para que las vacaciones sean tu más sana experiencia.
- **En Familia:** divertirse está recomendado para todos los públicos.
- **¡Abre los ojos!** el verano tiene mucho que ver. ¿Por qué perderse-lo?

A partir de aquí, consideramos que quedó un material que, como las grandes jugadas de la historia, podía volver a revisarse y disfrutarse en el tiempo.

Esta es la recopilación de textos que, bajo el lema «**Un verano saludable**», trataron de aportar (desinteresadamente), una serie de consejos para *disfrutar el verano con salud*.

Que lo disfrutéis.

Para todos los niveles [1]

## Cuidado con las Medusas



Las playas son la mejor alternativa para aliviar este calor que estamos soportando. Pero cuidado, amigos, con el calor llega un ser bastante molesto a nuestras playas: las medusas.

Cuando una medusa nos pica el dolor y el escozor es intenso e inmediato. Lo primero que hay que hacer es limpiar la zona afectada por la picadura. Muy importante es no hacerlo con agua dulce, lo recomendable es el suero fisiológico, pero si no disponemos de ello el agua salada es la mejor opción. Acto seguido, deberemos aplicar frío en la zona afectada (15 minutos).

También destacar que no debemos aplicar el hielo directamente sobre la zona, sino cubierto con una toalla por ejemplo. Y si queda algún tentáculo en nuestra piel, no hay que quitarlo con las manos, siempre con unas pinzas. De todas formas, lo apropiado es acudir a un centro médico o solicitar la ayuda de profesionales.

Este año hay que tener especial cuidado con las conocidas como «carabelas portuguesas», suspicadoras son más dolorosas, y se han visto algunas por Cádiz y Málaga.

Queridos amigos hay que disfrutar del verano, disfrutar de las playas, pero siempre de una manera responsable... ¡Hasta la próxima!

Para todos los niveles [1]

## No a la Insolación



Seguimos con nuestros consejos para que paséis un buen verano y no descuidéis vuestra salud. Hoy os hablamos de la insolación, prestad atención porque os vamos a dar muchas claves sobre esta enfermedad ocasionada por el calor.

La insolación puede producirse cuando el cuerpo se calienta demasiado u originarse justo después de un golpe de calor. Las personas que entran en este estado suelen aparecer confundidas y, por lo general, tienen fiebre. Es importante que baje su temperatura corporal hasta unos 37 °C, ponerle hielo o compresas frías en el cuello, axilas e ingles y hacer que descanse en un lugar fresco y sombreado, tumbado boca arriba con los pies algo elevados.

Si está consciente y no vomita hay que darle líquidos ligeramente fríos con una pizca de sal, de forma continuada y en pequeñas cantidades.

Es muy importante acudir a un centro médico lo más rápido posible cuando veamos pérdida de la conciencia, convulsiones o una fiebre muy elevada.

Ya lo sabéis amigos, tenemos que controlar las horas que estemos expuestos al sol y hacer uso de las gorras o viseras de nuestros equipos favoritos.

Para todos los niveles [t]

## Piscinas



Una de las actividades más celebradas y practicadas en el verano es bañarse en la piscina. El calor aprieta, y qué mejor forma de refrescarse que darse un buen chapuzón... Pero si queremos que nuestro baño sea agradable y divertido, tendremos que respetar y practicar la normas sanitarias para piscinas públicas y privadas.

Sobre todo, hay que prevenir accidentes por golpes o inmersión, así como posibles infecciones.

Para evitar accidentes, recomendamos caminar por el exterior de la piscina con chanclas o calzados que no se deslicen y se agarren al suelo. Por supuesto, hay ue olvidarse de ir a la carrera por los bordes, y hay que tener cuidado al sumergirse, observando antes que no os golpearéis con el suelo,... o con otro bañista.

Para mantener las infecciones a raya, hay que ducharse antes y después de cada baño, no tragar agua de la piscina y evitar meterse en el agua si os pican y enrojecen los ojos, o si no está totalmente transparente. En estos casos, también debemos informar a los cuidadores de estas piscinas.

Como ocurre en el fútbol, respetar unas normas básicas sirve para que todos nos lo pasemos estupendamente y, además, ahuyentemos de paso el calor... ¡Feliz baño!

Para todos los niveles [t]

## Botiquín de viaje



¿Preparando las maletas para viajar? Recuerda: igual de importante que no falte el bañador es ser precavidos y llevar un botiquín de viaje. ¡Apunta!

Antes de nada, debemos asegurarnos de que el botiquín permanezca en un lugar protegido del calor, la luz y la humedad. Advertido esto, os aconsejamos una serie de medicamentos y elementos para que nuestras vacaciones estén libres de desagradables sorpresas.

Elementos imprescindibles son gasas, esparadrapos o tiritas, sin olvidar unas tijeras y un termómetro. También podemos meter algún producto desinfectante (agua oxigenada o producto iodado), analgésicos (paracetamol, ácido acetilsalicílico...) y antidiarreico. Además, antihistamínicos para el tratamiento de alergias o de picaduras y pomadas antiinflamatorias para torceduras o dolores musculares.

Si sales al extranjero y tienes que tomar una medicación habitual, es importante que no te olvides de ella, ya que puede ser difícil encontrarla en algunos países; ¡y que no se te olvide un buen repelente de insectos! Todo esto, unido a nuestras gafas de sol y una crema de protección solar harán que pasemos *un verano de 10*.

Para todos los niveles

## Ejercicio físico y dietas equilibradas



¿Estáis haciendo mucho ejercicio este verano? Estos meses son estupendos para practicar deporte o ejercicio físico en la playa, la montaña, el campo, los parques, o simplemente al aire libre.

*Futy* nos cuenta que se lo está pasando muy bien practicando desde deportes acuáticos a senderismo, ciclismo... pero siempre con moderación.

Con las vacaciones, los días con más horas de sol y las temperaturas que invitan a salir, parece más fácil hacer ejercicio físico diariamente. Es una buena oportunidad para hacerse con este tipo de hábito saludable. En familia o con los amigos, siempre os vendrá muy bien para estar en forma.

La alimentación también es importante para mantener una buena salud y proporcionar la energía que necesita nuestro cuerpo. Siempre debemos procurar llevar una dieta equilibrada conjugando verduras, hortalizas, arroces, pastas, legumbres, pescados, carnes, leche y zumos.

Además, en verano nos vendrá muy bien comer más ensaladas y beber mucha agua para reponer los líquidos que perdemos con la sudoración que provoca el calor.

Sin duda, *Contar con el fútbol cuenta con el ejercicio físico y dieta alimenticia equilibrada.*

Para todos los niveles

## Fruta para todos



Los expertos dicen que el verano es una estación excelente para sacar el mejor partido a las frutas. ¿Por qué es importante comer frutas y verduras?

Las frutas y verduras contienen antioxidantes, las cuales son sustancias que actúan a favor de nuestra salud al bloquear la formación de radicales libres producto del proceso de envejecimiento u oxidación al que nuestras células están expuestas, ayudándonos a la prevención de cáncer. Los antioxidantes se encuentran mayormente en las frutas y verduras en su forma natural, cada verdura o fruta contiene un grupo de antioxidantes, la idea es juntar a través de la variedad, la mayor cantidad de ellos.

Las frutas y verduras además contienen vitaminas, minerales y fibra, sustancia importante no sólo para regular el tránsito intestinal, sino para prevenir el cáncer de colon, nivelar la glucosa sanguínea y bajar los niveles de colesterol sanguíneo y triglicéridos. La recomendación actual es consumir 5 porciones de frutas y verduras, pero ¿sabemos realmente cómo llevarlo a la práctica?

¿A qué llamamos una porción? Una porción es una pieza mediana de fruta como una manzana, pera, plátano o naranja o 2 rodajas de otras frutas como melón, mango o piña o una taza de uvas, o una cucharada de fruta seca ó 1 vaso de zumo de frutas o vegetales ó 3 cucharadas de ensalada de fruta. Cada una tiene su medida.

Bueno, amigos, este verano, ¡fruta para todos!

Para todos los niveles [t]

## Una buena digestión



Parece cosa de otros tiempos, o algo que dicen los padres con tono aburrido, pero guardar la digestión es un consejo muy importante. Es más, sigue siendo una recomendación médica para evitar los sustos, a veces con consecuencias gravísimas, de los cortes de digestión, que son una forma de *shock* por alteración de la redistribución sanguínea.

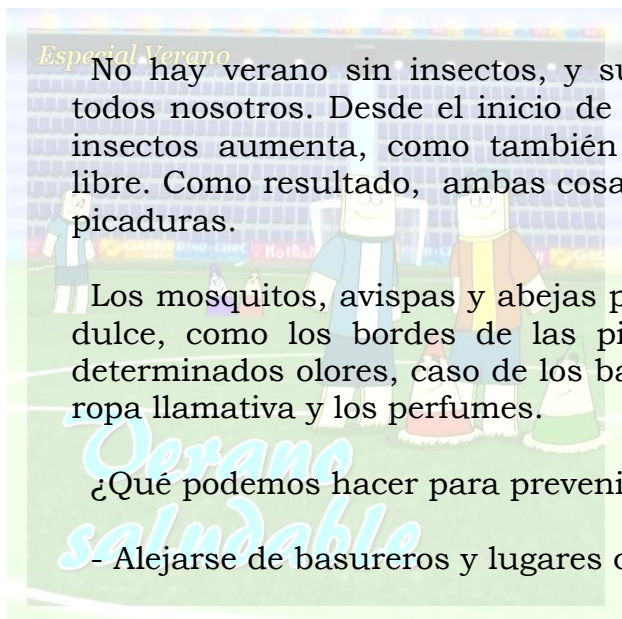
¿Cómo prevenir un corte de digestión? Es muy sencillo:

- Se debe esperar un tiempo que irá de la hora y media a las dos horas desde que se come hasta bañarse en la playa o la piscina, vigilando especialmente que no haya un contraste brusco de temperaturas.
- Por el mismo motivo, se aconseja evitar las bebidas muy frías durante la digestión.

Como veis, son dos consejos muy sencillos. Haz una buena digestión, y no te lleves ningún *corte* en verano...

Para todos los niveles [t]

## Ojo con las picaduras



No hay verano sin insectos, y sus picaduras son comunes a todos nosotros. Desde el inicio de la primavera, la población de insectos aumenta, como también lo hace la actividad al aire libre. Como resultado, ambas cosas favorecen el aumento de las picaduras.

Los mosquitos, avispas y abejas proliferan en lugares con agua dulce, como los bordes de las piscinas, así como donde hay determinados olores, caso de los basureros. También les atrae la ropa llamativa y los perfumes.

¿Qué podemos hacer para prevenir las molestas picaduras?:

- Alejarse de basureros y lugares con olores fuertes a comida.
  - Evitar la ropa de colores vivos y los perfumes salgamos al campo o la piscina.
  - Emplear lociones repelentes aprobadas farmacéuticamente.
  - Poner mosquiteras en las ventanas para evitar la entrada de insectos voladores en casa.
  - Se ha de tener especial cuidado con las personas alérgicas a la picadura de determinados insectos como las avispas o las abejas. En su caso, el organismo reacciona de modo exagerado, por lo que puede causar un shock anafiláctico. Existen vacunas para este tipo de alergias que son efectivas en el 95% de los casos y que se recomiendan encarecidamente a las personas que sufran estas alergias.
  - En cualquier caso, llevar siempre alguna crema con antihistamínicos (incluso corticoides) para aliviar el picor, cuando se visite lugares donde exista riesgo de picaduras.
- ¡Que no te pique el verano!

Para todos los niveles [t]

## Cuida tus oídos

*Esp* Las otitis son especialmente frecuentes en el verano, así que *escucha* con atención lo que te contamos hoy en «Un verano saludable».

La sudoración excesiva y los baños en playas y piscinas favorecen un ambiente húmedo que propicia la contaminación bacteriana y por hongos del conducto auditivo externo dando lugar a las llamadas otitis externas. Por ello, a esta enfermedad se la llama «otitis del nadador».

No solo la causa el agua, sino cualquier proceso que altere la integridad de la piel del conducto auditivo externo. Las limpiezas excesivas y el uso de bastoncillos, un excesivo rascado o introducir en el conducto objetos que puedan lesionar la piel como clip u horquillas son también causas posibles de una posterior otitis.

Tres pequeños consejos para prevenirlas:

- No debe introducirse nada en los oídos, ni siquiera los bastoncillos
- Debe evitarse tener los oídos sumergidos en agua durante largo tiempo, o utilizar protectores específicos para nadadores
- Evitar que se quede agua en el oído. Tras el baño, se debe procurar que salga el agua del oído inclinando la cabeza hacia el lado donde se note el agua (a veces facilita el proceso saltar un poco) y secar las orejas con suavidad empleando una toalla limpia.

No hagas *oídos sordos* a estos consejos, y vive un verano saludable.

Para todos los niveles [t]

## Viste y calza en verano

### Especial Verano

En verano hay que usar ropa cómoda, de colores claros, ligera y de materiales transpirables. No es una máxima que se nos haya ocurrido porque queramos imponer una moda ni nada de eso. La manera en la que vestimos y calzamos en verano también es una forma de cuidar nuestra salud.

- Ha de ser cómoda, porque la ropa debe dejar libertad de movimientos, y no oprimir.
- Debe constar de colores claros, porque éstos reflejan el calor hacia el exterior; los oscuros absorben la luz (y el calor, por tanto).
- Ligera, porque la ropa de poco grosor facilita la eliminación del calor por conducción.
- De materiales transpirables, y sobre todo de de hilo o algodón, ya que facilitan la transpiración y evaporación del sudor, y complementan los mecanismos de regulación térmica de nuestro organismo.

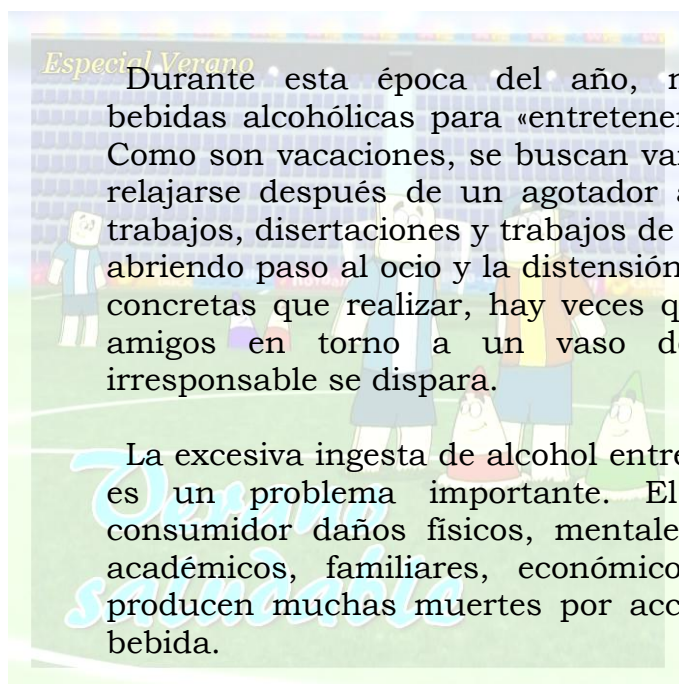
Cuando planees tus actividades veraniegas, presta también atención al calzado, de modo que sea el adecuado para garantizar tu confort y tu salud.

- Para la playa y la piscina, se aconsejan las chancas que permiten que el pie este aireado y se seque con rapidez.
- Para andar por el campo son aconsejables zapatillas cerradas, que sujeten bien el pie y el tobillo para protegerlo de torceduras, así como calcetines de material transpirable y altos, que protejan de picaduras, arañazos de ramas, etc.
- Si vamos a practicar deporte, lo ideal es disponer de las zapatillas adecuadas para cada caso; tenis, correr, fútbol, etc.

Este verano, cuida cómo vistes y calzas. Ten un verano saludable.

Para todos los niveles 

## El verano y el alcohol no combinan nada



Durante esta época del año, muchos jóvenes consumen bebidas alcohólicas para «entretenerse» durante las vacaciones. Como son vacaciones, se buscan varias formas para divertirse y relajarse después de un agotador año escolar. Los exámenes, trabajos, disertaciones y trabajos de los profesores quedan atrás, abriendo paso al ocio y la distensión. Pero la falta de actividades concretas que realizar, hay veces que da lugar a reuniones de amigos en torno a un vaso de alcohol, y el consumo irresponsable se dispara.

La excesiva ingesta de alcohol entre los jóvenes de nuestro país es un problema importante. El alcoholismo ocasiona al consumidor daños físicos, mentales, emocionales, laborales o académicos, familiares, económicos y sociales. Además, se producen muchas muertes por accidentes relacionados con la bebida.

El exceso de alcohol en gente joven, que habitualmente viene derivado por una alimentación escasa, y acompañado por el tabaco y, en ocasiones, otro tipo de drogas aún más peligrosas, tiene un efecto bastante negativo sobre todo el cuerpo.

Se dice que los jóvenes beben para inhibir personalidades. Además está el contexto social, y la sensación de que beber pone a las personas más alegres, inhibe la timidez,... sensaciones engañosas, en definitiva.

Cada año los jóvenes están comenzando a ingerir alcohol a más temprana edad, y aparecen antes enfermedades como la cirrosis, la gastritis o la úlcera. Son demasiados puntos negativos para cambiarlos por una falsa sensación de seguridad.

No metas goles en tu propia meta. El verano y el alcohol no combinan nada bien.

Para todos los niveles

## Dormir en buena postura



Esta mañana, Futy se ha levantado con mala cara, nos dice que no ha descansado bien. Permaneced atentos porque os vamos a dar unas claves para que intentemos cuidar nuestra postura al dormir.

En primer lugar, debemos escoger una buena almohada de acuerdo a la posición en la que normalmente dormimos, de esta forma evitaremos molestias en las zonas de las cervicales, brazos y espalda. Si estamos acostumbrados a dormir boca arriba, debemos escoger una almohada fina, pero si dormimos de lado (apoyados sobre un hombro) la almohada debe ser más gruesa, así evitaremos cualquier tensión sobre la columna, permaneciendo ésta en su posición natural. No se recomienda dormir boca abajo, ya que tenemos que girar el cuello para respirar y esto puede afectar a la columna.

Y por último vigilar nuestra postura al levantarnos de la cama. Se recomienda levantarse colocándose primero de lado, bajar las piernas, levantamos nuestro tronco y nos sentamos antes de incorporarnos por completo. Así, evitaremos daños en la zona lumbar y en el cuello.

Recordad amigos, en la medida que sea posible, debemos cuidar nuestra postura al dormir y... ¡a seguir disfrutando del verano!

Para todos los niveles [t]

## 100% hidratados



¿Sabíais que el principal componente de nuestro cuerpo es agua? Una buena hidratación es esencial para que nuestro organismo funcione y, por consiguiente, tener una buena salud.

En esta época del año el mercurio no para de subir y nuestro cuerpo para compensar este aumento de temperatura genera sudor, que está destinado, principalmente, a regular la temperatura corporal. Es esencial aumentar nuestro consumo de agua, si normalmente se recomienda que se beba litro y medio o dos, en estos meses debemos aumentarlo a tres y medio, sobre todo cuando realizamos ejercicio físico. Y recuerda beber agua antes y después, antes porque practicaremos cualquier deporte con una buena hidratación, y después porque debemos recuperarla, es decir, debemos llenar nuestro cuerpo de las sales minerales que antes hemos eliminado a través del sudor.

Os hemos hablado del agua, pero no nos podemos olvidar de consumir alimentos como las frutas (melón, sandía), e incluso platos preparados como un rico gazpacho, sopas frías, verduras (calabacín) y siempre echando mano de la gran variedad de zumos que existen.

Ya lo sabéis amigos, en verano, 100% hidratados... ¡Hasta el próximo consejo!

Para todos los niveles [t]

## El deporte en verano



Sin duda alguna, «verano» es sinónimo de «calor» y, viviendo en la comunidad en la que vivimos, es algo que conocemos y sufrimos. El calor nos deja casi sin fuerzas para afrontar cualquier actividad deportiva y nos mostramos desgastados e incluso de mal humor. Pero desde *Contar con el Fútbol* os animamos a que vencáis esa desgana y practiquéis ejercicio físico para estar más activos y animados.

El deporte es el mejor tratamiento contra la tristeza, ya que el ejercicio físico libera unas sustancias llamadas *endorfinas* que nuestro cerebro segrega y que es la causante de que nos sintamos animados y alegres. De hecho, es conocida con el nombre de la hormona de la felicidad.

Y es justo en esta época del año cuando se abre un amplio abanico de modalidades deportivas, sin olvidar por supuesto nuestro deporte rey: el fútbol. Natación, surf, esquí acuático, snorkel (buceo con tubo), kitesurf... y otros como el pádel, golf o el ciclismo harán que afrontemos cada día con energías renovadas.

Practica deporte en verano y *métele un gol* a la tristeza y el aburrimiento.

Para todos los niveles

## Protégete del sol



Estamos en verano, y es en esta época del año cuando nuestro querido amigo *Lorenzo* más aprieta, por eso os proponemos una serie de consejos para *formar una barrera* sólida contra el sol.

En primer lugar, hay que evitar exponerse al sol en las horas centrales del día, son las más peligrosas. Usa protección solar elevada (mínimo factor de protección entre 15 y 20), de esta forma estaremos bronceados evitando los riesgos nocivos para nuestra piel; y no lo olvides que, en los días nublados, hay que utilizarla también.

Tenemos que controlar el tiempo que estamos tumbados al sol, así evitaremos graves consecuencias como son las quemaduras y los golpes de calor. Hay que alternar siempre ratos de sol con sombra y acuérdate de refrescarte asiduamente. De esta forma hidrataremos nuestra piel, pero recordad que hay que introducirse en el agua poco a poco y dos horas después, aproximadamente, después de la última comida.

Ya lo sabéis queridos amigos, hay que pasarlo bien en esta época del año, pero siempre con cabeza y con precaución. ¡Hasta la próxima!

Para todos los niveles [t]

## Recetas para comer frutas



Desde *Contar con el Fútbol* os venimos advirtiendo de lo importante que es comer fruta en esta época del año. Hoy *Futy*, para que no nos aburramos de consumirla siempre fresca, nos propone distintas alternativas para seguir aprovechando todas las vitaminas y minerales que nos ofrece este alimento.

Empezamos por el desayuno, a nuestro tazón de cereales podemos añadir rodajas de plátanos o melocotones, o bien si preferís un yogurt, que admite todo tipo de frutas, consiguiendo así una comida perfecta para afrontar el día cargados de energía.

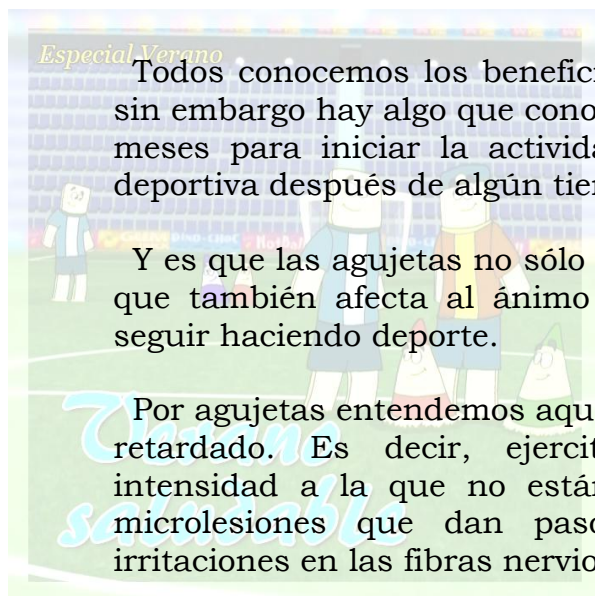
¿Y qué me decís de un rico y fresquito sorbete? Existen tantos tipos como frutas hay y puede ser un gran aliado contra las altas temperaturas.

Manzanas, kiwis y naranjas en ensaladas de lechuga e, incluso, de pasta. Piñas asadas o a la plancha como guarnición de platos con carnes o una buena rodaja de melón acompañado con jamón. Sin olvidar, por supuesto, los pasteles (sabemos que hay más de un goloso entre vosotros): tartas de manzana, bocaditos de fresa, frambuesas,...

Ya habéis comprobado la multitud de recetas que se pueden preparar con fruta (incluso podéis experimentar vosotros) un alimento que se puede consumir a cualquier hora y siempre cargado de nutrientes... ¡Qué aproveche!

Para todos los niveles [t]

## ¡Evita las agujetas!



Todos conocemos los beneficios que nos aporta hacer deporte, sin embargo hay algo que conocen bien los que aprovechan estos meses para iniciar la actividad física o reanudan la práctica deportiva después de algún tiempo: las agujetas.

Y es que las agujetas no sólo suponen dolores musculares, sino que también afecta al ánimo y a nuestra predisposición para seguir haciendo deporte.

Por agujetas entendemos aquellos dolores musculares de origen retardado. Es decir, ejercitamos los músculos con una intensidad a la que no están acostumbrados, produciéndose microlesiones que dan paso a reacciones inflamatorias e irritaciones en las fibras nerviosas generando dolor.

Para evitar las agujetas tenemos que hacer ejercicio de forma lenta y progresiva, nunca forzar. Hay que acostumbrar poco a poco el organismo al ejercicio; de nada sirve «machacarnos», sólo supondría dolor muscular, con el consiguiente cansancio y pocas ganas para hacer ejercicio de nuevo.

También es fundamental un buen calentamiento: mejoraremos la circulación sanguínea y nuestros músculos estarán en un óptimo estado para el ejercicio. Y no descuides nunca tu alimentación: proteínas e hidratos de carbono.

Si has llegado tarde en leer estos consejos y ya sufres las temidas agujetas, te recomendamos un antiinflamatorio para calmar el dolor y realizar la misma actividad física pero restando intensidad (lo del vaso de agua con azúcar no sirve para nada).

Para todos los niveles [t]

## El aloe vera



Porque el saber no ocupa lugar, seguimos con nuestra «campana» para que vayáis ampliando vuestro conocimiento en materias de salud, a la par que sigáis disfrutando de un verano con los menos sustos posibles.

Hoy os queremos informar de una planta con múltiples cualidades, y con gran presencia en Andalucía: el aloe vera.

Os hemos aconsejado ya sobre cómo debemos exponernos al sol, los cuidados y la protección que tenemos que adoptar. Si no lo hemos hecho del todo bien, porque un descuido lo tiene cualquiera, esta planta es una buena solución para los casos en los que «nuestro amigo Lorenzo» nos ha quemado más de lo que debiera. Nunca nos cansaremos de advertiros que hay que usar protección.

El aloe vera actúa como regenerador de la piel, que hidrata y refresca; es ungel de rápida absorción que contiene vitaminas y una de las mejores maneras de aliviar nuestra piel dañada.

Además, el aloe vera, al tener un alto poder regenerador de células, tiene otras facultades como ablandar las durezas, solucionar problemas digestivos, incluso se puede aplicar en cortes y heridas, entre otras propiedades.

Por todo ello, ¡cuenta con el aloe vera este verano!

Para todos los niveles [t]

## ¡Esas ampollas!



Muy frecuente en las personas que realizan deporte es la aparición de ampollas. Multitud son las causas que las provocan (malas zapatillas, exceso de calor..), pero es esencial que sepamos cómo evitarlas para que podamos seguir haciendo ejercicio sin ninguna molestia.

En lo primero que debes fijarte es en el calzado, un calzado en malas condiciones o inadecuado para el ejercicio que estemos realizando puede ser causa de esta reacción de la piel. No es lo mismo jugar al fútbol en césped, albero o en una sala, utiliza las zapatillas adecuadas según las características del suelo.

Debemos utilizar las zapatillas una semana antes, aproximadamente, de practicar deporte de una forma continuada con ellas. Otra opción es untar crema hidratante en la calzado para hacerlo más flexible.

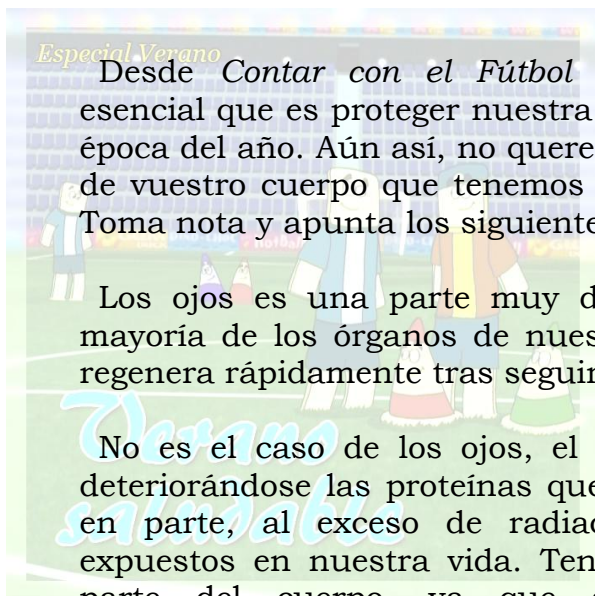
Otro punto a tener en cuenta son los calcetines, que permitan una transpiración adecuada. Evita las arrugas cuando te los pongas, ya que también puede ser causante de ampollas.

Por último, un consejo muy importante, si no las hemos podido evitar y tenemos alguna, nunca la revientes ni la cortes con tijeras. Puede producirse una infección en el pie, una zona muy difícil de curar, vigila la higiene.

¡Hasta el próximo consejo!

Para todos los niveles 

## Protege tus ojos del sol



Desde *Contar con el Fútbol* os venimos advirtiendo de lo esencial que es proteger nuestra piel de los rayos del sol en esta época del año. Aún así, no queremos que descuidéis otras partes de vuestro cuerpo que tenemos que cuidar y proteger: los ojos. Toma nota y apunta los siguientes consejos.

Los ojos es una parte muy delicada de nuestro cuerpo. La mayoría de los órganos de nuestro cuerpo, tras una lesión, se regenera rápidamente tras seguir unos cuidados recomendados.

No es el caso de los ojos, el cristalino se termina dañando, deteriorándose las proteínas que lo conforman. Esto es debido, en parte, al exceso de radiaciones UV a la que estamos expuestos en nuestra vida. Tenemos que vigilar y cuidar esta parte del cuerpo, ya que a la larga puede ocasionar enfermedades como cataratas, entre otras.

Es fundamental que usemos gafas de sol con filtros adecuados. Cuando las compres comprueba siempre que posean el marcado CE, lo que indica que cumple los requisitos de la normativa europea (nunca las compres en el mercado ambulante).

Aparte de las gafas de sol, utiliza otros elementos como gorras y viseras o incluso sombrillas cuando estemos en la playa, sobre todo en las horas de mayor intensidad solar, ya que las radiaciones UV son mayores.

Todo esto unida a una dieta rica en vitamina A (zanahorias, calabaza, melón, calabacín, espinacas...), que nos ayuda a fortalecer los ojos y todas las partes que lo conforman, harán que nuestros ojos estén protegidos del sol.

Para todos los niveles [t]

## Contaminación acústica



Por contaminación entendemos, en líneas generales, cualquier acción o sustancia que puede dañar el medio ambiente. Hoy os vamos a hablar de un tipo de contaminación: la acústica, es decir, aquella que se origina cuando un exceso de sonido trastorna las características ambientales de un determinado lugar.

Todo esto nos lleva a la definición de ruido, que es toda emisión sonora que oscila entre 55 decibelios y 75 decibelios. El ruido, generado normalmente por la acción humana, puede traer consecuencias negativas para la salud (auditiva, mental, física) y alterar todo un ecosistema natural.

En nuestro país se establece los 55 dB como nivel acústico ideal.

Como ejemplo y para que os hagáis una idea, un aspirador o una televisión con el volumen alto pueden alcanzar los 65 dB; mientras que un atasco puede originar 90 dB. De ahí que sea especialmente importante que nuestro coche tenga un continuo mantenimiento, vigilando estrechamente el silenciador. Y sólo usa la bocina cuando sea necesario.

En el apartado del hogar, podemos adoptar medidas como insonorizar una pared o doble acristalamiento de las ventanas, entre otros.

Y recuerda que hay horarios en los que la ley nos obliga a no emitir sonidos que superen un determinado nivel de decibelios. Respeta y ten en cuenta las molestias que pudieras provocar con la emisión de fuertes ruidos.

Para todos los niveles [t]

## Correr en la ciudad



Muchos de nosotros ya nos estamos preparando para la nueva temporada deportiva que se acerca y salimos a correr para recuperar la forma física. Para todos aquellos que saléis a correr por la ciudad, ya que las vacaciones se han terminado y la playa ya queda lejos, van estos consejos que esperamos os sean de gran utilidad.

Lo primero de todo y siempre que sea posible, os recomendamos que salgáis de la ciudad o acudir a un parque, ya que la vegetación es más abundante, ésta depura el aire oxigenándolo, existe más humedad en el ambiente, y así evitamos sustancias que nos pueden afectar durante la carrera.

Es necesario que sepáis que correr por la ciudad implica una serie de consecuencias. Mediante la respiración en la carrera inspiramos dióxido de carbono proveniente de la contaminación, que pasa directamente a nuestros pulmones, empeorando nuestra salud. Además, con el verano la humedad disminuye, por lo que existe más cantidad de polvo y otras sustancias, a las que sumamos toda la contaminación derivada del tráfico.

Por todo esto, nos parece realmente importante que acudáis a parques o entornos con vegetación para disminuir todos estos condicionantes que ahora en verano se agravan.

A pesar de todo esto, os recomendamos si corréis por la ciudad que lo hagáis en sentido contrario al del tráfico, correr en grupo, bajar el volumen de vuestros reproductores musicales y respetar siempre las señales de tráfico, sobre todo los semáforos.

Para todos los niveles

## Reciclaje de medicamentos



Desde *Contar con el Fútbol* os venimos diciendo lo importante que es el reciclaje, no sólo para preservar el medio ambiente, sino también, como os vamos a contar ahora, para proteger la salud de las personas.

Nunca debemos tomar un medicamento por nuestra cuenta. Tenemos que tomar el medicamento que nos haya prescrito el médico, respetar la

dosis, las horas o intervalos en que se debe tomar, la forma y el tiempo de duración del tratamiento.

Así mismo, es importante que en casa se controle el estado de los medicamentos, es decir, abrir nuestro botiquín y, siempre de una forma responsable o acompañados de un adulto, se haga limpieza y se tire aquellos que ya estén caducados. Pero aquí viene el punto importante de esta cuestión: nunca debemos tirar medicamentos caducados o sus envases a la basura convencional.

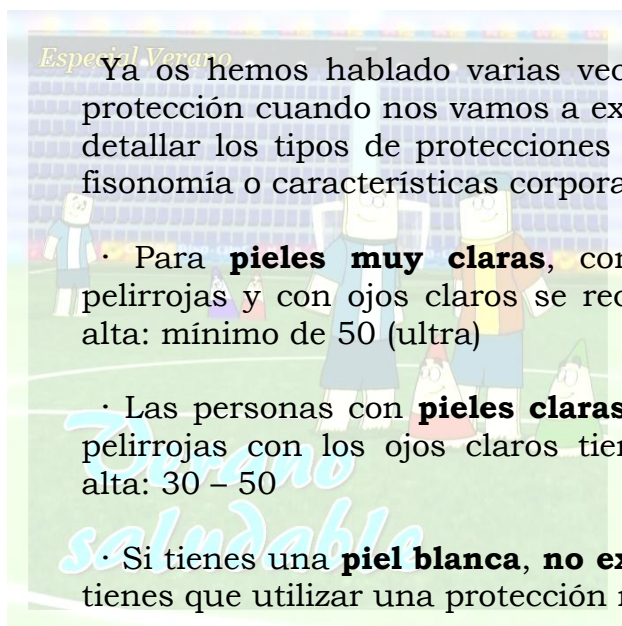
Para ello existe el punto SIGRE, que son contenedores de medicamentos ubicados en multitud de farmacias distribuidas por toda Andalucía; concretamente en nuestra comunidad existen 3.492 puntos SIGRE.

En estos contenedores podemos depositar: medicamentos caducados, medicamentos que no necesitamos, las cajas y envases vacíos o con restos. Y nunca debemos tirar: agujas, termómetros, radiografías, gasas, productos químicos y pilas.

¡Cuidemos nuestra salud y la del medio ambiente!... ¡Hasta el siguiente consejo, amigos!

Para todos los niveles

## Protegiendo bien la piel



- Para **pieles blancas, levemente morenas**, con pelo y ojos oscuros se recomienda una protección baja – media: 10 – 15 – 20

- En el caso de que tengas **piel morena** con una protección baja de 10 es suficiente

- Y si tienes una **piel negra** utiliza una protección de 10 o menor.

Por último, no nos cansaremos de aconsejaros que acudáis al médico si estáis tomando algún medicamento «fotosensibilizante», si tenéis la piel enrojecida y os duele, o si sientes fatiga, mareo, fiebre...

Después de estos consejos... ¡cuenta con la salud y sigue disfrutando del verano!

Para todos los niveles [t]

## Bebidas isotónicas



Ya os venimos advirtiendo desde *Contar con el Fútbol* que la hidratación es algo que tenemos que cuidar especialmente en esta época del año. Para todos vosotros que hacéis deporte es algo fundamental, ya que debemos recuperar todo el agua y las sales minerales que hemos ido perdiendo con la práctica deportiva. Hoy os queremos hablar de las bebidas isotónicas... permaneced atentos.

Está claro que el agua es la bebida más recurrida por nosotros durante y después del entrenamiento, pero hay otras que nos ayudan, en mayor cantidad, a recuperar todo lo que hemos perdido a través del sudor.

Hay mucho tipos de bebidas isotónicas, por ejemplo, existe un tipo de bebida que nos rehidrata, es decir, contiene un mayor componente de hidratos de carbono que aportan energía a nuestro músculo mucho antes.

Otro tipo de bebida isotónica es aquella que restablece los electrolitos perdidos, ya que nos aportan sodio, potasio, entre otros minerales. Y otras bebidas que se centran exclusivamente en transmitirnos energía mediante grandes cantidades de hidratos y de creatina, dejando nuestros músculos en buen estado para sucesivos entrenamientos.

Como ves existen varios tipos de bebidas isotónicas, sólo debes elegir la que mejor te convenga según la práctica deportiva que desarrolles. Y recuerda siempre: vigila la hidratación en verano.

Para todos los niveles [t]

## Mascotas, nuestra fauna doméstica

Es Especial Verano. Estamos en verano y ello conlleva calor y vacaciones. Muchos de nosotros aprovechamos para salir de viaje con toda la familia y como un miembro más, no nos podemos olvidar de nuestras mascotas. En la noticia de hoy sobre salud queremos facilitaros algunos consejos sobre el cuidado de nuestras mascotas en esta época del año.

Uno de los peligros más graves a los que están expuestos los animales es el golpe de calor. Los perros y gatos no pueden regular su calor corporal mediante el sudor, ya que no tienen glándulas sudoríparas en el cuerpo como las personas. Los perros reflejan el aumento de temperatura a través de jadeos, mientras que los gatos a través del lamido. Cuando no son capaces de regularla, empiezan a consumir las reservas de azúcar y sales del organismo y, si no se solventa el problema, pueden fallecer en cuestión de minutos.

Por todo esto, os recomendamos que si salimos en coche nunca debemos dejarlo dentro aunque sean pocos minutos. Realizar varias paradas y aparcar en zonas con sombra, sacarlo a pasear, refrescarlo y darle de beber continuamente. Ya en casa, sacarlo a pasear a primera y última hora del día.

Si nuestro destino vacacional tiene el agua como escenario, tenemos que tener las precauciones pertinentes, es decir, atención constante para evitar el ahogamiento (perros con problemas para nadar o con obesidad) y mucho cuidado con los anzuelos, tendríamos que acudir a un centro veterinario.

Igualmente os recordamos que al salir de viaje, llegamos a un sitio nuevo, desconocido para nosotros, igualmente para nuestra mascota: permanece atento y evita posibles desgracias como pérdidas o atropellos.

Y por último, os queremos advertir que en verano aumenta la cantidad de parásitos (nuestra mascota debe estar bien desparasitada) y cuidado con las picaduras de serpiente en el campo y las medusas en la playa.

Siempre hay que prevenir queridos amigos, disfrutando del verano con nuestras mascotas sin problemas.

Para todos los niveles

## Primeros auxilios: ahogamiento



Desgraciadamente, el verano también viene acompañado de ciertos peligros vinculados a ciertos elementos como el agua. En Contar con el Fútbol sabemos que la mejor arma para luchar contra este tipo de peligros es la prevención, así que hoy os queremos hablar de cómo actuar ante un episodio de ahogamiento de una persona.

Lo principal es dar aviso inmediatamente al servicio de emergencias (teléfono 112). Aún así, la persona recién rescatada del agua puede necesitar de actuaciones inmediatas mientras se personan el servicio de emergencia. Es necesario que prestes atención a estos puntos, para que no tenga ningún tipo de secuelas el accidentado:

- 1.- Comprobar que la vía respiratoria está bien abierta.
- 2.- Tenemos que examinar dentro de la boca y la garganta por si hay elementos que puedan suponer obstrucciones.
- 3.- Mientras empujamos la frente del accidentado hacia atrás, con la otra mano se le levanta la barbilla hacia arriba.
- 4.- Debemos observar, escuchar y sentir la respiración de la persona, acercándonos a su boca para sentir el aire exhalado.

Si tras estas actuaciones sigue sin respirar, debemos proceder a la reanimación cardiopulmonar (RCP), que os la detallaremos en la siguiente noticia de salud... ¡No te la pierdas!

Para todos los niveles [t]

## Omega-3



En *Contar con el Fútbol* estamos empeñados en facilitaros buenos consejos para que cuidéis vuestra salud. Estamos convencidos de que estáis tomando buena nota de ellos, así que abre tu mente y asimila el concepto que hoy os traemos: Omega-3.

Los ácidos grasos omega-3 son unas grasas indispensables, es decir, el organismo humano no es capaz de fabricarlas y son esenciales para nuestra vida. De esta forma, tenemos que incorporarlas a través de alimentos que la contengan en nuestra dieta diaria. Esta grasa se encuentra, sobre todo, en los pescados azules y en algunos vegetales.

Cuando hablamos de pescados azules hacemos referencia, por ejemplo, a la sardina, sin olvidar al salmón, pez de agua fría y alimento rico en proteínas y ácidos grasos Omega-3.

Normalmente se insiste que tanto las mujeres embarazadas como las personas con altos niveles de triglicéridos en sangre deben consumir este tipo de ácidos grasos, pero para los deportistas también es algo fundamental para una correcta actividad deportiva.

También podemos encontrar fuentes de Omega-3 en los frutos secos, sobre todo en las nueces, un alimento ideal para el deportista. Con ello mejoraremos el perfil de lípidos en sangre, regularemos la tensión arterial y prevenimos cierto tipo de enfermedades al mejorar el sistema inmune.

Es verano... ¿a quién no le apetece una buena ración de sardinas frente al mar?

Para todos los niveles [t]

## En caso de lesión...

**Especial** Seguro que más de uno de vosotros habéis sufrido algún tipo de lesión haciendo deporte. Es importante que sepáis cómo actuar, ya que en los primeros momentos y en la mayoría de los casos, no hay ningún médico o especialista presente.

En este sentido, os hablamos del método PRICE, del que ya os hablamos pero que hoy queremos desarrollar para un mejor conocimiento.

Este método hace referencia a los siguientes términos:

· **Protection (protección)**: debemos parar la actividad por completo. De esta forma, reduciremos el flujo sanguíneo en la zona dañada y evitaremos inflamaciones posteriores. Si nos lesionamos de cintura para abajo, es muy importante utilizar aparatos como muletas, evitando la carga sobre estas extremidades (mínimo 2 días).

· **Rest (reposo)**: como su propio nombre indica, reposar la zona afectada sin apoyar, cargar y haciendo el menor movimiento posible.

· **Ice (hielo)**: ya os hemos hablado de los beneficios de aplicar hielo en la zona dañada. En resumen y, a modo de recordatorio, os podemos decir que debéis aplicar hielo en intervalos de 20 minutos cada 3 ó 4 horas durante los dos primeros días.

· **Compression (compresión)**: utilización de un vendaje o paño haciendo presión en la zona afectada. Os recomendamos colocar el hielo en un paño, y por encima de éste, poner un vendaje elástico que cubra todo, con ello reduciremos la formación del posible hematoma que pueda originarse.

· **Elevation (elevación de la zona lesionada)**: la parte del cuerpo dañada tiene que estar como mínimo a 30 cm por encima del nivel del corazón, sobre todo los dos primeros días cuando se debe estar en reposo absoluto.

No lo olvides, cuenta con el método PRICE y la recuperación será mejor.

«Contar con el Fútbol®: (Guía didáctica)»  
© de los textos, Afin Creaciones, SL. 2010.  
© de las ilustraciones, la FAF y organismos adscritos  
«Contar con el Fútbol» es una marca registrada de la Federación Andaluza de Fútbol (FAF).



**Fundación del  
Fútbol Andaluz**



**FEDERACIÓN ANDALUZA  
DE FÚTBOL**



*Afin Creaciones*