

**Tu salud
y bienestar
no tienen
vacaciones**

Familia en entornos seguros:
prevención y protección
*Sistema de gestión en seguridad integral
para niños, niñas y adolescentes*

**Dormir
bien**

**Golpe
de calor**

**Consejos
para pasear
con tu perro
en bicicleta**

*Somnolencia
y conducción*

**Cuidados especiales
para tu mascota en
vacaciones**



Indicaciones para los Autores

Protección y Seguridad en la Comunidad es una publicación especializada del CONSEJO COLOMBIANO DE SEGURIDAD (CCS). Incluye artículos sobre el hogar, la recreación, el tránsito, la salud, la educación, el deporte, la protección de los niños y de los adultos mayores, el cuidado del medio ambiente en los hogares, la bioseguridad, las mascotas, entre otros, elaborados por personal especializado en estas áreas de entidades nacionales e internacionales, previa aprobación del consejo editorial.

Los artículos no necesariamente tienen que ser inéditos y pueden publicarse en otras revistas especializadas. Los artículos serán sometidos a evaluación por árbitros especializados en el campo cubierto por la revista. Para su aprobación y posterior reproducción deben cumplir con los siguientes requisitos:

- El artículo debe estar escrito en letra Arial 12 puntos a espacio sencillo en todo el documento.
- La extensión del texto debe ser mínimo de 4 páginas y máximo de 7.
- Revise la ordenación: página del título, resumen y palabras claves, texto, agradecimientos, referencias bibliográficas, tablas (en páginas por separado) y leyendas.
- El tamaño de las ilustraciones no debe superar los 254 mm.
- Incluya las autorizaciones para la reproducción de material anteriormente publicado o para la utilización de ilustraciones que puedan identificar a personas.
- El artículo debe ser enviado en impreso y medio magnético (cd o e-mail).
- Conserve una copia del material enviado.

Preparación del original

El texto de los artículos observacionales y experimentales se estructura habitualmente (aunque no necesariamente) en las siguientes secciones: Introducción, Métodos, Resultados y Discusión. En el caso de artículos extensos resulta conveniente la utilización de subapartados en algunas secciones (sobre todo en las de Resultados y Discusión) para una mayor claridad del contenido.

Página del título

La página del título contendrá:

1. El título del artículo, que debe ser conciso pero informativo.
2. El nombre de cada uno de los autores, acompañados de su grado académico más alto y su afiliación institucional.
3. El nombre del departamento o departamentos e institución o instituciones a los que se debe atribuir el trabajo.
4. El nombre y la dirección del autor responsable de la correspondencia.
5. El nombre y la dirección del autor al que pueden solicitarse separatas o aviso de que los autores no las proporcionarán.

Autoría

Todas las personas que figuren como autores habrán de cumplir con ciertos requisitos para recibir tal denominación. Cada autor deberá haber participado en grado suficiente para asumir la responsabilidad pública del contenido del trabajo. Uno o varios autores deberán responsabilizarse o encargarse de la totalidad del trabajo. El orden de los autores dependerá de la decisión que de forma conjunta adopten los coautores.

Resumen y palabras claves

Se incluirá un resumen que no excederá las 150 palabras en el caso de resúmenes no estructurados ni las 250 en los estructurados. En él se indicarán los objetivos del estudio, los procedimientos básicos, los resultados más destacados y las principales conclusiones.

Tras el resumen, los autores deberán presentar e identificar como tales, de 3 a 10 palabras claves que faciliten a los documentalistas el análisis del artículo y que se publicarán junto con el resumen, usando los términos del tesoro especializado "Thesaurus" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesoro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente.

Agradecimientos

Las personas que hayan colaborado en la preparación del original, pero cuyas contribuciones no justifiquen su acreditación como autores podrán ser citadas bajo la denominación de "investigadores clínicos" o "investigadores participantes" y su función o tipo de contribución deberá especificarse, por ejemplo, "asesor científico", "revisión crítica de la propuesta de estudio", "recogida de datos" o "participación en el ensayo clínico".

Referencias bibliográficas

Numere las referencias consecutivamente según el orden en que se mencionen por primera vez en el texto. En las tablas y leyendas, las referencias se identificarán mediante números arábigos entre paréntesis. Las referencias citadas únicamente en las tablas o ilustraciones se numerarán siguiendo la secuencia establecida por la primera mención que se haga en el texto de la tabla o figura en concreto. Estos son los ejemplos de bibliografía más comunes, pero para todos los casos se deben tener en cuenta las Normas Técnicas desarrolladas por el Icontec para Colombia:

Para libros

Autor. Título. Pie de Imprenta. Paginación. Ejemplo: García Márquez, Gabriel. Cien años de soledad. Bogotá: La oveja Negra, 1985. 347 p.

Artículos de revistas

Autor del artículo. Título del Artículo. Título de la publicación en la cual aparece el artículo. Número del volumen. Número de la entrega. Fecha de publicación. Paginación. Ejemplo: Zamora Garzón, José. Seguridad en instalaciones. En: Protección y Seguridad. Vol. 18, No. 5 (ene – mar 2002). 57 p.

Envío de manuscritos

Los manuscritos se acompañarán de una carta de presentación firmada por todos los autores. Esta carta debe incluir:

- Información acerca de la publicación previa o duplicada o el envío de cualquier parte del trabajo a otras revistas, como se ha indicado anteriormente.
- Una declaración de que el manuscrito ha sido leído y aprobado por todos los autores.
- El nombre, la dirección y el número de teléfono del autor encargado de la coordinación con los coautores en lo concerniente a las revisiones y a la aprobación final de las pruebas de imprenta del artículo en cuestión.

Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

Consejo Editorial

Andrés Arévalo Celis
Rodrigo Forero Franco
Diana Marcela Gil Bohórquez
Claudia Lucía González Rodríguez
Ana Marcela Herrera Rodríguez
Luis Hernando Manrique Palacio
Dayana Alexandra Rojas Campos
Maira Luz Sarmiento Soto

Coordinación Periodística

Gerente de Publicaciones y Señalización

Rodrigo Forero Franco

Gerente de Comunicaciones

Claudia Lucía González Rodríguez

Coordinadora de Publicaciones y Contenido

Ana Marcela Herrera Rodríguez

Analista de Comunicaciones

Dayana Alexandra Rojas Campos

Diseño Gráfico

Icona Diseño

Fotografía

123rf.com

Fotos CCS

Protección & Seguridad en la Comunidad



Año 8 / No. 29 / Cuarto Trimestre 2018

Consejo Técnico

Armando Agudelo Fontecha
Álvaro Casallas Gómez
Juan José Galán Picón
Héctor Gutiérrez Pulido
María Victoria Roza de Botero

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. PBX: (57-1) 288 6355. Bogotá, Colombia. Las declaraciones y opiniones presentadas en los artículos son expresiones personales de los autores; no reflejan necesariamente el pensamiento del Consejo Colombiano de Seguridad, con excepción de las declaraciones institucionales así consignadas. Se autoriza la reproducción de artículos, siempre y cuando se cite su procedencia.

Presidentes Eméritos: Fundador, Dr. Armando Devia Moncaleano, Dr. Carlos E. Cuéllar Jiménez, Sr. Guillermo González Aponte, Dr. Alberto Lobo Guerrero, Ing. Jaime Ayala Ramírez, Dr. Pablo J. Mora Rodríguez, Dr. Enrique Guerrero Medina, Dr. Cástulo Rodríguez Correa, Sr. Roberto Langthorn Arango, Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Sr. Heliodoro Herrera Ospina, Dr. José A. García Betancourt, Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Dr. Santiago Osorio Falla, Dr. Jorge Oswaldo Restrepo Villa. **JUNTA DIRECTIVA: Presidente** Ing. Marco Antonio Gómez Alborno, Vicepresidente de Hidrocarburos, CONSULTORÍA COLOMBIANA S.A. **Vicepresidente** Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales, EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP **Miembros Activos Personas Jurídicas:** ANGLO-GOLD ASHANTI S.A., Dr. Álvaro José Mendoza, Gerente de Sistemas de Gestión y Control de Riesgos. ARL SURA, Dra. Patricia Canney Villa, Consultora. BANCO POPULAR S.A., Dr. Ricardo Gutiérrez Tejeiro, Salud Ocupacional. CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR – COMPENSAR, Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, Subdirector de Relacionamento con el Cliente. CEPESA COLOMBIANA S.A., Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Gerente Responsabilidad Integral. CONSULTORÍA COLOMBIANA, Ing. Marco Antonio Gómez Alborno, Vicepresidente de Hidrocarburos. EMPRESA DE ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, Director de Gestión Social. EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP, Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales. HELICOL S. A. S., Dr. Juan David Restrepo, Gerente General. MECÁNICOS ASOCIADOS, Ing. Adriana Milena Triana, Líder de Calidad. POLIPROPILENO DEL CARIBE S.A., Ing. Ricardo Rebolledo Santoro, Gerente HSE. SOCIEDAD PORTUARIA REGIONAL DE CARTAGENA, Dr. Isidro Acuña Grau, Superintendente de SST. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Ingeniero Industrial. Ing. José Julián Carvajal, Máster en Desarrollo Sostenible. Dr. Marco Fidel Suárez B., Administrador de Empresas. Ing. Alberto Mora Perea, Ingeniero de Petróleos. **DELEGADOS: Administrador de Riesgos Laborales:** ARL POSITIVA, Dr. Álvaro Vélez Millán, Presidente. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. **Representantes de los trabajadores:** CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA – CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Revisora Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez.



4

ACTUALIDAD

4

Tu salud y bienestar
no tienen vacaciones



12

SEGURIDAD EN EL HOGAR

12

Familia en entornos seguros:
prevención y protección
*Sistema de gestión en seguridad
integral para niños, niñas y adolescentes*



18

21



Contenido

VIDA SALUDABLE

18

Dormir bien

21

Golpe de calor

SEGURIDAD VIAL

29

Somnolencia y conducción

MASCOTAS

33

Consejos para pasear con tu perro en bicicleta

35

Cuidados especiales para tu mascota en vacaciones



35



33



29





Tu salud y bienestar no tienen vacaciones

Por: Gerencia de Comunicaciones, Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)

En la temporada navideña solemos cometer muchos excesos. El sol, intoxicaciones, picaduras, deshidratación, entre otras, que pueden afectar tu salud y la de tu familia, y arruinar las vacaciones. Sin lugar a duda, no hay nada peor que enfermarse cuando estamos celebrando con amigos y familia esta época de unión y agradecimiento.

En el CCS creemos que debemos cuidarnos en cada ámbito de nuestras vidas y ser ejemplo para las personas que nos rodean, por esto queremos darte unos tips para tener en cuenta este fin de año.

Sol

- No te expongas directamente al sol sin protección solar.
- Ten en cuenta que hay horas en que la intensidad de los rayos del sol es menos dañina. Evita tomar sol directamente al medio día.
- Nunca te expongas al sol si tienes residuos de limón, esto puede causar graves quemaduras y manchas en la piel.
- Usa un refrescante que contenga sábila después de tomar el sol. En caso de insolación, debes hidratar muy bien tu piel.
- Cubre tu cara con una gorra o sombrero y evita manchas en la piel.



Ojo con la comida

Intoxicación alimentaria

El NIH (Instituto Nacional de la Salud, Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.)¹, realizó una investigación y publicación sobre qué ocurre cuando uno ingiere alimentos o agua que contiene bacterias, parásitos, virus o toxinas producidas por estos microorganismos. La mayoría de los casos de intoxicación alimentaria se dan a raíz de bacterias comunes como el estafilococo o la Escherichia coli (E coli).

Causas

La intoxicación alimentaria puede afectar a una persona o a un grupo de personas que hayan ingerido el mismo alimento. Es más común después de consumir alimentos en comidas al aire libre, cafeterías de escuelas, grandes reuniones sociales o restaurantes.

Cuando los microorganismos ingresan al alimento, se denomina contaminación. Esto puede suceder de diferentes maneras:

- La carne de res o de aves puede entrar en contacto con las bacterias normales de los intestinos de un animal que se está procesando.
- El agua que se utiliza durante el cultivo o embarque puede contener estiércol o desechos humanos.
- El alimento se puede manipular de manera insegura durante la preparación en tiendas de abarrotes, restaurantes o casas.



La intoxicación alimentaria puede ocurrir después de comer o beber:

- ⊙ Cualquier alimento preparado por alguien que no se lave las manos adecuadamente
- ⊙ Cualquier alimento preparado usando utensilios de cocina, tablas de cortar y otras herramientas que no estén totalmente limpias
- ⊙ Productos lácteos o alimentos que contengan mayonesa (como ensalada de col o de papa) que hayan permanecido fuera del refrigerador por mucho tiempo
- ⊙ Alimentos congelados o refrigerados que no se guarden a la temperatura apropiada o que no se recalienten a la temperatura correcta
- ⊙ Pescados u ostras crudas
- ⊙ Frutas o verduras crudas que no se hayan lavado bien
- ⊙ Jugos de verduras o frutas crudas y productos lácteos (busque la palabra "pasteurizado", lo cual significa que el alimento ha sido tratado para prevenir la contaminación)
- ⊙ Carnes o huevos mal cocidos
- ⊙ Agua proveniente de un pozo o arroyo, o agua de una ciudad o pueblo que no haya sido tratada



Muchos tipos de microorganismos y toxinas pueden causar intoxicación alimentaria, incluyendo:

- ⊙ Enteritis por Campylobacter
- ⊙ Cólera
- ⊙ Enteritis por E coli
- ⊙ Toxinas en pescados o mariscos dañados o en mal estado
- ⊙ Staphylococcus aureus
- ⊙ Salmonela
- ⊙ Shigella

Los niños y los ancianos tienen el mayor riesgo de intoxicación por alimentos. Así mismo, puedes estar en mayor riesgo si:

- ⊙ Padece una afección seria, como enfermedad renal, diabetes, cáncer o VIH y/o SIDA.
- ⊙ Tienes un sistema inmunitario debilitado.
- ⊙ Viajas a áreas en donde hay más exposición a los organismos que causan dicha intoxicación alimentaria.
- ⊙ Las mujeres embarazadas y lactantes tienen que ser especialmente cuidadosas para evitar la intoxicación alimentaria.

Tips CCS

- ⊙ Antes de comprar y de consumir un alimento revisa la fecha de vencimiento.
- ⊙ Así la fecha esté bien, comprueba que los alimentos huelan bien antes de consumirlos.
- ⊙ Prepara la cantidad de comida que vas a comer. Es mejor consumirla fresca.
- ⊙ Lava bien tus alimentos, puedes desinfectarlos con limón, vinagre y bicarbonato de sodio.



Cúdalos de la pólvora

Para el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) es clave evitar a toda costa la celebración con pólvora y menos con fósforo blanco en manos de inexpertos.

En este especial de cuidados de fin de año, presentamos las estadísticas de CISPROQUIM® acerca de las intoxicaciones presentadas en lo que va del año con fósforo blanco y rojo.

¿Qué es el fósforo blanco?

- Se encuentra en los llamados “totes, martinicas, diablitos”, entre otros, utilizados el Día de las Velitas, en Novenas de Aguinaldo, Navidad y Año Nuevo.
- Una de las características más graves es que sus efectos tardan en hacerse notar.

Datos intoxicaciones con fósforo blanco y rojo CISPROQUIM®

Producto - Agente	2017	2018 (a noviembre)
Fósforo rojo (fósforo cocina)	18	28
Pólvora: incluye fosforo blanco	6	1
Vela volcán: incluye fosforo blanco	1	1

Las posibilidades de recuperación de un niño o un adulto que ha consumido accidentalmente fósforo blanco son mínimas si no es atendido dentro de los 30 minutos posteriores a su ingesta, ya que puede provocar una insuficiencia multiorgánica.

Cuando inicia la temporada navideña, las familias y autoridades deben estar muy atentos del uso de la pólvora, porque son elaborados con fósforo blanco, un elemento letal cuando ingresa al organismo y máximo, el de niños. La ingesta del fósforo blanco por manipulación irresponsable es fatal ya que afecta directamente el corazón y el sistema gastrointestinal específicamente el hígado.

Los componentes del fósforo blanco afectan las mucosas y tejidos del estómago que desembocan en una insuficiencia hepática y de allí, se amplía a todo el cuerpo hasta llegar a una insuficiencia multiorgánica.

Además de las quemaduras extensas que producen los “totes”, con predominio de miembros superiores y tronco, la ingestión de fósforo blanco contenido en ellos puede producir quemaduras de la boca y el esófago y ocasionar diarrea. Además de dolor de cabeza, convulsiones, coma, arritmias cardíacas. El hígado es el órgano que más se afecta, junto con el riñón, los cuales pueden dañarse entre el segundo y tercer día después de la ingestión.

Existen pacientes que superan los primeros efectos tóxicos y parecen mejorar dentro de las semanas posteriores pero los efectos avanzan interiormente en el hígado, el sistema nervioso y los riñones, que terminan produciendo una falla hepática, daños en el sistema que serán para toda la vida.





Las familias deben estar alertas a señales como:

- ⦿ Vómitos, dolor de estómago
- ⦿ El niño se queja de que "le duele" o "le arde" la boca
- ⦿ Inapetencia o náuseas repentinas
- ⦿ Retracción o conducta inusual (el niño que come un "tote" tendría miedo de que lo castiguen)
- ⦿ Si el niño refiere que "comió un tote" no desestimar su testimonio y llevarlo a medicina de urgencias, así el niño "se vea bien".

CISPROQUIM® nos aconseja evitar el contacto de pólvora. En el caso de presentarse un accidente donde haya quemadura se requiere asistir de inmediato a un centro médico y por ningún motivo aplicar sustancias o remedios caseros. La línea de emergencias funciona en Bogotá con el número 2886012 y fuera de la ciudad 01 8000 91601.

Evita quemaduras e incendios

- ⦿ El uso de pólvora está prohibido, incluso las luces de bengala son peligrosas.
- ⦿ No sobrecargues las tomas eléctricas con instalaciones y aparatos eléctricos.
- ⦿ Utiliza tomas certificadas y desconecta los aparatos que no uses.
- ⦿ Las instalaciones eléctricas deben estar en buen estado y nunca en contacto con cortinas, muebles o papel.
- ⦿ No dejes a los niños solos en casa, ni permitas que jueguen con fósforos, velas o mecheros.
- ⦿ No dejes velas encendidas en el pesebre ni en ningún lugar cercano a material combustible.
- ⦿ Si te vas de viaje, deja todos los equipos desconectados, cierra las válvulas de gas y baja los tacos de la luz.
- ⦿ Las esponjillas prendidas no son un juego, no permitas que tus niños jueguen con ellas.
- ⦿ No dejes a los niños solos.
- ⦿ Mientras que la estufa esté prendida, siempre debe haber un adulto presente.



Hidratación

La hidratación es importante durante todo el año, especialmente, cuando nos exponemos al sol y cuando hacemos deporte. Mutua Navarra₃, habla de la importancia de hidratarse bien y de los beneficios que trae para nuestros cuerpos.

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en nuestra alimentación cotidiana. Como nuestro organismo no está provisto de grandes cantidades de agua es necesario un aporte continuo de elementos hídricos.

Las necesidades básicas de agua son, al menos de 1 ml (mililitro) por cada Kcal (kilocaloría) de ingesta en la edad adulta y en torno a 1,5 ml/Kcal en niños y otras etapas fisiológicas.

La ingesta de agua está regulada por la sensación de sed, pero el mecanismo de sed es un estímulo que aparece con demora, y cuando se siente sed puede haber ya algún nivel de deshidratación en el organismo. Por tanto, hay que tomar líquidos antes de que aparezca.

Decálogo de la hidratación saludable

1. Toma unos 10 vasos de agua al día (entre 1,5 y 2 litros) para compensar las pérdidas por el sudor y la orina. Cuando aumentan las temperaturas, incrementa esta cantidad hasta los 2,5 litros.
2. Evita pasar largos periodos de tiempo sin ingerir líquidos. Incluye el mayor número de bebidas posible.
3. No esperes a tener sensación de sed para beber y ten una botella de agua u otra bebida a mano. Elige el agua preferentemente al resto de bebidas, y si es posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.
4. Mantén las bebidas a temperatura moderada. Si están muy frías o muy calientes se suele beber menos.
5. Aumenta el consumo de frutas, verduras y ensaladas.
6. Asegúrate de que los niños y los ancianos tomen líquidos de manera regular, ya que presentan mayor riesgo de deshidratación.
7. Elige las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida.
8. Aumenta la ingesta de líquidos en ambientes calurosos, antes, durante y después del ejercicio. Evita realizar ejercicio físico en horas de máximo calor.
9. Si estás cuidando tu ingesta calórica o peso, consume siempre agua y bebidas bajas en calorías.
10. Las mujeres embarazadas deben también incrementar la ingesta de líquidos.



Debes saber que la deshidratación tiene serios riesgos para la salud, puede provocar efectos como la aceleración del ritmo cardíaco, sensación de fatiga, litiasis renal (cálculo renal), alteraciones metabólicas, infecciones del tracto urinario, entre otros.

Beber demasiada agua puede convertirse en un problema para la salud. Este consumo excesivo, denominado potomanía, se trata de un trastorno que consiste en un deseo frecuente de beber gran cantidad de líquido de manera compulsiva, que se acompaña de una agradable sensación de placer, pero presenta consecuencias negativas para la salud.

Picaduras y mordeduras e intoxicaciones con plantas (eventos toxinológicos)

CISPROQUIM® atiende en su línea telefónica este tipo de eventos, por lo cual nos presenta las estadísticas del transcurso de 2018.

En lo que va del año, se han presentado 1917 eventos toxinológicos, de los cuales 1851 casos fueron causados por animales y 66 con hongos y plantas.

Los agentes animales más comunes son:

Escorpiones: con 938 casos reportados a CISPROQUIM®, son los responsables del 48.9% del total de casos.

Serpientes de todos los géneros: hubo 567 eventos que involucraron serpientes, es decir, el 29.6% del total de casos. Se identificaron 358 especímenes pertenecientes al género Bothrops, (cabeza de candado, talla equis, mapaná), el resto pertenecen a otros géneros como Micruros, Portidium, o son colúbridos no venenosos.



Arácnidos (arañas y tarántulas): en lo que va del año, hubo 120 reportes de mordeduras de arácnidos cuya identificación no fue posible en la mayoría de los casos, sin embargo, se pueden encontrar géneros como Phoneutria (Bananera, Platanera, Boca de Candela), tarántulas (Pollera, Mono), Lycosa (araña Lobo), Lactrodectus (Viuda Negra, Coya), Loxóceles (Marrón), entre otros. Estos casos representan el 6.2% del total de eventos toxinológicos.

Himenópteros (hormigas, abejas, avispas, entre otros): hasta octubre 31, se recibieron 78 casos que involucran insectos, es decir, el 4.1% del total de eventos. Generalmente, hay afectación masiva de personas, especialmente, en ataques de abejas.

Hubo 75 casos en los cuales no fue posible identificar el animal causante, es decir, el 3.9% del total de casos.

Otros agentes animales menos frecuentes que los anteriores incluyen animales acuáticos (rayas, peces, medusas), lepidópteros (orugas, y gusanos), miriápodos (ciempiés), moluscos, anfibios e insectos desconocidos.

Los agentes que se derivan de plantas y hongos fabricantes de toxinas más comunes durante 2018:

Planta Brugmansia: conocida comúnmente como cacao sabanero, borrachero, entre otros nombres, produce alcaloides que son altamente tóxicos y alucinógenos. De esta planta se deriva la escopolamina usada con fines delictivos. Con 17 casos es la planta que más se ha reportado.

Hongos: con 10 casos en lo que va corrido del año, especialmente, con fines recreativos (drogadicción) o por descuido, aunque no es representativo en el total, sí resulta significativo nombrarlos por su uso como agente alucinógeno.



Otros agentes menos comunes son Higuierilla o ricino, Quenopodio, avellanas, por su contenido de cianuro, Paico, Piñones, Yagé, entre otros.

Rango de edad	Escorpión	Serpiente	Arácnidos	himenóptero	Animal desconocido	planta	lepidópteros	animal acuático	miriápodos	Insecto desconocido	Moluscos	Anfibio	Total
0-4 años	145	28	7	2	5	11	8	-	3	-	2	-	211
5-9 años	92	33	5	8	2	6	2	1	-	-	-	-	149
10-14 años	88	48	3	5	3	7	5	1	-	-	-	-	160
15- 19 años	74	56	6	5	9	16	1	3	1	-	1	-	172
20-24 años	85	44	11	7	12	9	1	-	-	1	-	-	170
25 – 29 años	75	52	5	-	6	3	3	3	2	-	-	-	149
30-34 años	56	37	12	9	3	4	2	3	-	-	-	1	127
35-39 años	40	44	14	12	4	1	3	1	1	1	-	-	121
40-44 años	50	38	5	1	1	1	2	3	-	-	-	-	101
45-49 años	49	35	11	8	4	5	4	2	-	1	-	-	119
50-54 años	41	33	10	8	6	1	2	2	-	-	-	-	103
55-59 años	35	34	9	4	5	4	4	2	-	-	-	-	97
60- 64 años	36	22	9	6	5	1	-	1	-	-	-	-	80
Mayor de 65 años	74	48	13	15	9	1	2	-	-	-	-	-	162
Total	940	552	120	90	74	70	39	22	7	3	3	1	1921

- Hay más pacientes que casos porque en ataques de abejas o en intoxicaciones con plantas a veces resultan afectados más de dos pacientes.
- El grupo etario más afectado es el de 0 a 4 años con 211 pacientes afectados, es decir el 11% de las personas afectadas.

Referencias bibliográficas

1. NIH (Instituto Nacional de la Salud, Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.) <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001652.htm>
2. Cisproquim® estadísticas de intoxicaciones por fósforo 2018.
3. Mutua Navarra, ficha de hábitos saludables (alimentación) Hidratación.
4. Cisproquim® estadísticas de eventos toxinológicos 2018.



A photograph showing the back of a woman with long dark hair, wearing a white sweater, holding two young children. The child on the left is a boy with short blonde hair wearing a blue turtleneck. The child on the right is a girl with blonde hair wearing a pink and white jacket. They are all looking towards a large, bright fire that fills the left side of the background. The scene is outdoors, and the background is slightly blurred.

Familia en entornos seguros: prevención y protección

Sistema de gestión en seguridad integral para niños, niñas y adolescentes

Por: Ingeniero Fernando Antonio Moreno / Msc. / Diseñador Proyecto en Familia & comunidad en entornos seguros
"prevención & protección "Niños, Niñas y Adolescentes frente riesgo" / Universidad Militar Nueva Granada / fernando.
moreno@unimilitar.edu.co

Los padres de familia enfrentan un gran reto en la protección integral de los niños, niñas y adolescentes en torno a los diversos niveles de amenazas, vulnerabilidades y riesgos. El primer escenario es el hogar en donde los accidentes ocurren en diversos momentos durante su crecimiento y por ende, son los adultos quienes deben desarrollar competencias para evitar estas situaciones y garantizar su integridad en cada uno de los escenarios físicos y tecnológicos.

La casa es el lugar en que los menores desarrollan su crecimiento, la prevención y protección es una contundente arma para enfrentar los riesgos. Los cuidados, la atención, la vigilancia amorosa de los padres, cuidadores, educadores son la clave que garantiza el bienestar de los más pequeños del hogar. Sin embargo, la prevención en cada momento y en cada lugar es la consigna que los padres deben tener siempre presente. De esta manera se protege al niño y se evita que sea víctima de accidentes que podrían marcar de por vida su existencia.

En Colombia, los niños, niñas, adolescentes y adultos mayores se enfrentan a una serie de amenazas, vulnerabilidades y riesgos en diversos escenarios. La protección y prevención en seguridad integral genera un marco de interés objeto de la presente propuesta de investigación y cuyo alcance determina un análisis detallado de cada escenario donde se podrían materializar los riesgos. Es de notar que dentro del alcance del presente proyecto de investigación se establece un análisis de menores, adolescentes y adultos mayores con y sin limitación física, o que se encuentren inmersos en el conflicto armado colombiano.

Por ende, todos los organismos de control en protección y prevención en seguridad de los menores, adolescentes y adulto mayor del Estado colombiano, como lo son: padres de familia, educadores, cuidadores y transportadores de las instituciones académicas y geriátricas están en la obligación de adquirir competencias en seguridad integral en los siguientes escenarios: hogar, vehicular, vial, alimentos, juguetes, mascotas, redes sociales, bullying (matoneo), piscinas, centros recreativos, centros deportivos, entidades académicas, gremio transporte de menores frente a las diversas amenazas naturales, personales, estructurales y tecnológicas.

Garantizar el cumplimiento de los derechos de las niñas, niños y adolescentes es tarea de todos en Colombia. La responsabilidad de ser padres, cuidadores, adultos responsables, educadores, empresarios en una sociedad moderna, inmersa en diversos niveles de amenazas, vulnerabilidades y riesgos (naturales, estructurales y personales) que enfrentan nuestros hijos y el futuro del mundo, nos pone a reflexionar sobre los cuidados integrales, competencias en prevención, sensibilización y vigilancia en todos los escenarios en los cuales un bebé, menor de edad y adolescente, deben establecer para garantizar la reducción de accidentalidad, abuso sexual y maltrato infantil desde gestación de un vida generando una marca irreparable en sus vidas.

Las estadísticas emitidas en el mundo mencionan que cada año más de 2.5 millones de niños sufren lesiones, e incluso la muerte. Por esta razón los diferentes actores tales como padres de familia y educadores deberán estar preparados para evitar estas situaciones y garantizar su integralidad en todos los espacios donde esté presente un niño como accidentes en los hogares, de tránsito, en centros de diversión y el maltrato infantil.



Según la Secretaría de Salud, en Colombia ocurren aproximadamente siete accidentes diarios en centros infantiles o en hogares. Los niños, niñas y jóvenes son curiosos por naturaleza y su deseo de conocer todo aquello que los rodea los expone, muchas veces, a una serie de peligros, que con frecuencia son creados por el descuido o la falta de supervisión de un adulto.

Las caídas de altura, quemaduras, intoxicaciones y atoramientos que llegan al servicio de urgencias se observan, incluso, en niños de seis meses de edad. De la misma manera, los machucones, la ingesta accidental de medicamentos o productos de limpieza mal almacenados y los accidentes de tránsito comienzan a ser un motivo recurrente en infantes mayores de tres años. En Bogotá, por ejemplo, la caída de altura fue el accidente casero más frecuente en niños de 0 a 10 años en 2008 (1.781 casos) de acuerdo con la Secretaría Distrital de Salud. Le siguen lesiones con objetos contundentes (547), quemaduras (272), heridas producidas por objeto corto punzante (170) e intoxicación (110).

Según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, la sumersión es la primera causa de muerte accidental en menores de edad en el país. La segunda son las caídas de altura. Por lo tanto, las estadísticas emitidas por Medicina Legal alrededor de las muertes de niños, niñas y adolescentes por accidentes en los hogares, de tránsito, en centros de diversión y maltrato infantil son el reflejo de la realidad colombiana, donde los diferentes actores que comparten y viven con ellos deben estar preparados para evitar estas situaciones y garantizar su calidad de vida.

Por lo anterior, sabemos que la infancia y la adolescencia son momentos de la vida particularmente importantes donde sentirse seguro y querido son condiciones mínimas para ser feliz dentro de una sociedad más humana y equitativa.

Por esta razón, este proyecto empresarial y académico busca desarrollar consultoría en seguridad integral infantil, sensibilización y competencias en la valoración y mitigación a nivel gestión del riesgo en todos los escenarios en los cuales está presente un menor de edad y adolescente. El proyecto "Seguridad integral para niños, niñas y adolescentes" invita a construir una ciudad más solidaria donde se reconozca al niño, niña y adolescente como sujeto de derecho, con ambientes cotidianos que contribuyan de manera segura a su desarrollo.

Recordemos que la infancia y la adolescencia solo se vive una vez y que todo lo que no proveamos ahora será una pérdida irremediable.

Con el propósito de contribuir y apoyar la construcción de ambientes que protejan la vida de los niños, niñas y adolescentes el proyecto empresarial y académico permitirá aumentar la toma de conciencia, sensibilización y el conocimiento de la magnitud de accidentes que día a día ocurren, así como las competencias en cada escenario donde está presente un menor de edad y oportunidades para ayudar a su reducción.

Esta es una invitación a Colombia y a todas las entidades públicas y privadas a aportar sus amplios conocimientos en la construcción de una cultura en torno a la prevención y protección de una sociedad enmarcada con niños y adolescentes felices y seguros.



Hogar frente al plan de emergencias

Un primer momento de verdad en la prevención y protección integral para niños, niñas y adolescentes en el hogar y las instituciones educativas establece el diseño de los preparativos escolares para enfrentar los desastres naturales y estructurales a través del diseño de un plan de emergencias. Por el tipo de geografía, Colombia enfrenta una variedad de riesgos en relación a los desastres naturales donde está la presencia de niños (Armero, Mocoa etc.) El programa de preparativos escolares para desastres (PED) es una iniciativa de los organismos de protección del Estado, dirigida a desarrollar las competencias en la población escolar para que esté en la capacidad de identificar e implementar los mecanismos de prevención y respuesta ante las emergencias. El PED contiene las directrices con el acompañamiento de la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD) para la reducción del riesgo de desastres y poder aplicarlo desde el hogar hasta sus segundos hogares, el colegio, frente a una prevención y protección integral del niño, padre de familia, educadores y una comunidad integral.

Nuestra Campaña “que no te sorprendan los desastres, siempre preparados ante las emergencias”, es una campaña pedagógica desarrollada desde el hogar y los colegios dirigida a la población infantil y comunidad escolar que tiene la misión de establecer la cultura de la prevención y protección de niños estableciendo bases para la prevención de desastres.

Plan familiar de emergencias

Los escenarios naturales como la ola invernal, terremotos, inundaciones, deslizamientos en Colombia en los últimos años, han puesto en evidencia la importancia de estar preparados ante cualquier desastre. El Fondo de Prevención y Atención de Desastres de Emergencias (FOPAE), estableció los criterios para diseñar desde el hogar, un modelo para salvaguardar la vida del niño y padres de familia.

Para analizar su alcance es de la total importancia reflexionar sobre los siguientes aspectos:

¿Sabes qué es una amenaza natural?

¿Conoces tu predio y su entorno?

¿Conoces los riesgos a los que se enfrenta tu hogar?

¿En tu hogar existe una cultura de la seguridad?

¿Tienes un plan de evacuación y emergencias en tu hogar?

¿Cuál es el modelo de seguridad integral de tu hogar frente a emergencias?





El plan de emergencias es la ruta establecida desde el hogar para enfrentar y reducir el impacto frente riesgos que afectan de una manera negativa a nivel de su salud física y emocional a los integrantes de la familia.

Diseño del plan de emergencias

El plan de emergencias en un hogar establece un acompañamiento de todos los integrantes para la construcción de un hogar seguro, teniendo en cuenta los alrededores (vecinos, empresas de seguridad, instituciones de apoyo, Policía, Cruz Roja, Defensa Civil). Se deberá diseñar un listado de amenazas, vulnerabilidades y riesgos presentes en la vivienda generados a nivel interno y externo.

Actividades

- Construcción de una matriz con información y generalidades de la familia / se deberá relacionar en un cuadro la información de las personas que conviven.
- Construcción de una matriz de información que también incluya a las mascotas que viven el hogar.
- Identificación de los riesgos y acciones para reducirlos: es necesario identificar los riesgos presentes en la vivienda y en sus alrededores, plantear acciones encaminadas a reducirlas.
- Se deberá analizar en detalle cada uno de los escenarios e identificar los riesgos existentes escribiendo su ubicación, identificación de la amenaza. La vulnerabilidad en la vivienda y las acciones que puedan realizar para mitigar su impacto.

Preparativos y administración emergencias

Una vez identificado los niveles de amenazas, vulnerabilidades y riesgos en el hogar se deberá diseñar un plan de acción para enfrentar una emergencia. El Plan de acción establece identificar el rol que cada una de las personas que vive en el hogar va a desempeñar. El plan deberá incluir el plan de emergencias y plan de primeros auxilios. Las emergencias varían de acuerdo con el riesgo que se esté materializando y establece una reacción pequeña y fuerte de acuerdo con cada caso.

Puntos de encuentro

En un plan de emergencias se deberá establecer un punto de encuentro que designe cada familia buscando un lugar despejado alejado de cualquier riesgo estructural que afecte la integridad de la familia.

Plano de evacuación hogar

Se deberá diseñar un plan de evacuación y emergencias del predio donde se identifiquen las rutas de evacuación, señalización, puntos de identificación de gas y electricidad que puedan afectar la evacuación. El diagrama deberá estar alineado con el plan de emergencias establecidas en la comunidad.

Recursos para un plan de emergencias

La identificación de recursos tecnológicos de respaldo, servicios, alimentos y primeros auxilios son un pilar fundamental.

Kit familiar de emergencias

Es indispensable diseñar un kit de emergencias donde se disponga de un morral, linterna, batería y todos los elementos para protección en caso de que se materialice una emergencia.

- a. Copia de documentos de identidad
- b. Fotos recientes grupo familiar
- c. Radio
- d. Baterías
- e. Lápiz
- f. Mudras de ropa
- g. Agua

Implementación del plan de emergencias

Una vez estructurado y diseñado el plan de emergencias se deberá capacitar a cada uno de los integrantes de la familia y realizar simulacros para evidenciar competencias y el rol de cada uno.

Actualización del plan de emergencias

El plan familiar de emergencias deberá establecer una revisión detallada y continua en cada una de los escenarios que integra el alcance del mismo.



Dormir bien

Fuente: MedlinePlus en español es el sitio web de los Institutos Nacionales de la Salud para pacientes, familiares y amigos.

Producida por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, la biblioteca médica más grande del mundo

¿Qué es el sueño?

Cuando duermes estás inconsciente, pero las funciones de tu cerebro y cuerpo siguen activas. El sueño es un complejo proceso biológico que te ayuda a procesar información nueva, mantenerte saludable y a sentirte descansado.

Durante el sueño, el cerebro pasa por cinco fases diferentes: etapa 1, 2, 3, 4 y sueño de movimientos oculares rápidos (MOR o REM en inglés). Diferentes cosas ocurren en cada etapa. Por ejemplo, pasas por distintos patrones de ondas cerebrales (patrones de actividad eléctrica en el cerebro) en cada una de ellas. Tu respiración, ritmo cardíaco y temperatura puede ser más rápido o lento en ciertas etapas. Algunas fases del sueño pueden ayudarte a sentirte más descansado y con energía al día siguiente. Las distintas fases del sueño te ayudan a:

- ★ Sentirte descansado y con energía al día siguiente.
- ★ Aprender información, hacer reflexiones y formar recuerdos.
- ★ Descansar el corazón y el sistema vascular.
- ★ Liberar más hormona del crecimiento, que ayuda a los niños a crecer. También aumenta la masa muscular y la reparación de células y tejidos en niños y adultos.
- ★ Liberar hormonas sexuales, que contribuyen a la pubertad y la fertilidad.
- ★ Evitar enfermarte o a mejorarte cuando estás enfermo, creando más citoquinas (hormonas que ayudan al sistema inmunitario a combatir varias infecciones).



¿Cuánto sueño necesito?

La cantidad de sueño que necesitas depende de varios factores, incluyendo tu edad, estilo de vida, estado de salud y si has dormido lo suficiente. Las recomendaciones generales para dormir son:

Recién nacidos: 16-18 horas al día

Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día

Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día

Adolescentes: 9-10 horas al día

Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día

Durante la pubertad, el reloj biológico de los adolescentes cambia y es más probable que se acuesten más tarde que los niños y adultos, y tiendan a querer dormir más por la mañana. Esto está en conflicto con las tempranas horas de inicio de muchas escuelas secundarias y ayuda a explicar por qué la mayoría de los adolescentes no duerme lo suficiente.

Algunas personas piensan que los adultos necesitan dormir menos a medida que envejecen, pero no hay evidencia que lo demuestre. Sin embargo, a medida que las personas envejecen tienden a dormir menos o a pasar menos tiempo en el sueño profundo y reparador. Las personas mayores también se despiertan más fácilmente.

Y no sólo la cantidad de horas de sueño que obtienes es lo que importa. La calidad del sueño también es importante.

Las personas cuyo sueño suele interrumpirse o acortarse pueden no pasar suficiente tiempo en las diferentes etapas del sueño.

Si tienes dudas sobre si consigues dormir lo suficiente, incluyendo sueño de calidad, pregúntate lo siguiente:

¿Tengo problemas para levantarme por la mañana?

¿Tengo problemas para concentrarme durante el día?

¿Estoy somnoliento durante el día?

Si respondiste afirmativamente a estas tres preguntas, deberías tratar de dormir mejor.

¿Cuáles son los efectos a la salud de no dormir lo suficiente?

El sueño es importante para la salud en general. Cuando no duermes lo suficiente (privación del sueño), puedes sentirte cansado y afectar tu rendimiento, incluyendo la capacidad de pensar con claridad, reaccionar rápidamente y formar recuerdos. Esto puede llevarte a tomar malas decisiones y ponerte en situaciones de riesgo. Las personas que no duermen bien son más propensas a sufrir accidentes.

La privación del sueño también puede afectar tu estado de ánimo, lo que causa:

- ★ Irritabilidad
- ★ Problemas en sus relaciones, especialmente para niños y adolescentes
- ★ Depresión
- ★ Ansiedad

También puede afectar tu salud física. Los estudios muestran que no dormir lo suficiente o dormir mal aumenta el riesgo de:

- ★ Presión arterial alta
- ★ Enfermedad del corazón
- ★ Accidente cerebrovascular
- ★ Enfermedad del riñón
- ★ Obesidad
- ★ Diabetes tipo 2

No dormir lo suficiente puede afectar la liberación de las hormonas que te ayudan a crear masa muscular, combatir infecciones y reparar células. Además, en los niños puede hacer que no liberen suficientes hormonas que los hacen crecer.

La privación del sueño aumenta el efecto del alcohol. Una persona con sueño que beba demasiado alcohol resultará más afectada que una persona bien descansada.

¿Cómo puedo dormir mejor?

Puedes tomar medidas para mejorar tus hábitos de sueño. En primer lugar, asegúrate de que tengas suficiente tiempo para dormir. Con dormir lo suficiente cada noche, puedes sentirte mejor y más productivo durante el día.

Para mejorar tus hábitos de sueño, también puede ayudar:

- ★ Irte a la cama y despertar a la misma hora todos los días.
- ★ Evitar la cafeína, especialmente, por la tarde y noche.
- ★ Evitar la nicotina.
- ★ Hacer ejercicio con regularidad, pero no demasiado tarde.
- ★ Evitar las bebidas alcohólicas antes de acostarte.
- ★ Evitar comidas y bebidas pesadas por la noche.
- ★ No tomar siestas después de las 3 de la tarde.
- ★ Relajarte antes de acostarte, por ejemplo, tomando un baño, leyendo o escuchando música suave.
- ★ Mantener tu dormitorio con una temperatura fresca.
- ★ Deshacerte de distracciones como ruidos, luces brillantes y el televisor o computadora en el dormitorio. Además, no te sientas tentado de usar el teléfono o tableta justo antes de acostarte.
- ★ Obtener suficiente sol durante el día
- ★ No te acuestes en la cama sin tener sueño. Si no puedes dormir por 20 minutos, levántate y haz algo relajante.

Consulta a un médico si tienes problemas constantes para dormir. Puedes tener un trastorno del sueño, como insomnio o apnea del sueño. En algunos casos, tu médico puede sugerir usar medicamentos para dormir disponibles con o sin receta médica. En otros casos, puede solicitar un estudio del sueño para diagnosticar el problema.

Si trabajas por turnos, puede ser aún más difícil dormir bien. Es probable que necesites:

- ★ *Tomar siestas y aumentar la cantidad de tiempo disponible para dormir*
- ★ *Mantener las luces prendidas en el trabajo*
- ★ *Limitar los cambios de turno para permitir que tu cuerpo se ajuste*
- ★ *Consumir cafeína solo al comienzo de tu turno*
- ★ *Remover las fuentes de sonido y luz durante tu descanso diurno (por ejemplo, usar cortinas que bloqueen la luz).*

Golpe de calor

Fuente: Instituto de Investigación Agua y Salud, entidad española de carácter científico y divulgativo, cuyo fin es desarrollar actividades encaminadas a la investigación y la difusión de las características de las aguas minerales, aportando documentación relevante basada en estudios e informes sobre este producto natural y su importancia para la salud. institutoaguaysalud.es

Los días de alta temperatura y humedad (ola de calor) pueden transformarse en un gran riesgo para la salud, por lo que debemos estar informados y atentos para evitar que esto nos afecte. Por lo tanto, debemos prestar una especial atención a qué es el golpe de calor y a sus síntomas para reconocerlo.

¿Qué es el golpe de calor?

Es el incremento de la temperatura corporal como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o a la realización de un esfuerzo físico intenso en ambientes calurosos, muy húmedos o con poca ventilación.

Ante estas situaciones, el cuerpo sufre importantes pérdidas de agua y tiene dificultades para regular su temperatura por los mecanismos habituales como la sudoración, produciéndose, como consecuencia, un aumento de la temperatura corporal.

Cuando el cuerpo alcanza una temperatura de más de 40 °C (durante periodos de 10 o 15 minutos), estos mecanismos reguladores del calor, quedan superados y entran en shock, produciéndose entonces, el temido golpe de calor.

Los golpes de calor son más frecuentes al comienzo de una ola de calor, dándose en las primeras 24 o 48 horas. Esto se debe a que el cuerpo aún no ha puesto en marcha los mecanismos de aclimatación.

Pero ojo, porque el golpe de calor puede presentarse en el momento, o después de varios días de la exposición a altas temperaturas.

¿Por qué se produce?

Es cierto que el calor influye de manera negativa a la hora de producirse en nosotros un golpe de calor, sobre todo en zonas donde el calor es húmedo, como la costa o la playa, y que la humedad ayuda a que la temperatura de nuestro cuerpo aumente sin darnos cuenta.

La falta de hidratación es otra de las causas que lo provoca, por lo que unido a lo anterior, es muy importante que dotemos al organismo del agua necesaria para poder hacer frente a ese calor y manteniendo una sudoración constante para controlar la temperatura corporal.

Realizar esfuerzos físicos en las horas de más calor es también otra de las principales causas del golpe de calor, por ello es necesario que no realicemos actividades físicas o prácticas deportivas intensas en las horas centrales del día, ya que la temperatura corporal aumentará y la sudoración no será suficiente para regular la temperatura interna del cuerpo.

Las olas de calor repentinas pueden ser otra de las causas del golpe de calor, ya que el organismo necesita un período para acostumbrarse a la temperatura. Si de un día a otro aumenta rápidamente la temperatura del exterior, existe un riesgo elevado de padecer un golpe de calor. Por ello, en estos casos, debemos garantizarnos un equilibrio hídrico adecuado y constante, tomando la cantidad necesaria de agua (entre 2 y 2,5 litros al día como mínimo), a intervalos regulares, procurando beber despacio y a pequeños sorbos, y permanecer en lugares frescos y alejados del calor para adaptarnos poco a poco.





Además de originarse por la exposición a un ambiente con temperaturas altas y por realizar ejercicio físico, también aumenta el riesgo de sufrirlo, el tener fiebre o ciertas enfermedades y, aún en ambientes húmedos, se puede presentar a partir de la deshidratación, ingesta de medicamentos, alteraciones en los mecanismos de sudoración o el uso de ropa excesiva.

¿Cuáles son los síntomas?

Es fundamental saber cuáles son los síntomas de un golpe de calor para poder reaccionar a tiempo de la forma adecuada, ya que es una situación de peligro que puede ser muy grave, especialmente en personas mayores, embarazadas, bebés y niños pequeños, ya que son los principales grupos de riesgo para sufrir un golpe de calor.

En el primer nivel, los síntomas habituales de un golpe de calor son:

- ✿ Piel enrojecida, caliente y seca
- ✿ Sed intensa y sequedad en la boca
- ✿ Sudoración excesiva
- ✿ Sensación de calor sofocante
- ✿ Temperatura mayor a 40 °C

Estos síntomas son los primeros indicios de alerta de que nuestro organismo puede estar sufriendo un golpe de calor, ya que puede suponer la pérdida de agua entre el 1 y el 5% de nuestro peso corporal.

En el segundo nivel, surgen otros síntomas como:

- ✿ Debilidad muscular y calambres
- ✿ Dolor de cabeza y mareos
- ✿ Orinar poco
- ✿ Anhidrosis (ausencia de sudor)
- ✿ Pulso fuerte y acelerado
- ✿ Dolor de estómago y falta de apetito

Estos síntomas nos indican que nuestro organismo ha perdido entre un 6 y un 8% de "nuestro agua corporal".



El tercer nivel es ya una situación de gravedad que exige una reacción inmediata, ya que de lo contrario puede llegar a producirse un colapso. Por tanto, es importante estar alerta ante los siguientes síntomas:

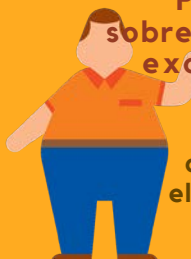
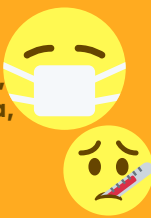
- Hiperventilación
- Agotamiento
- Náuseas o vómitos
- Estado de confusión y desorientación
- Pérdida de conciencia, delirio o convulsiones
- Desmayo o incluso coma

Estos síntomas nos están indicando que el organismo ha perdido entre un 9 y un 11% de "nuestra agua corporal".

Grupos y situaciones de mayor riesgo de golpe de calor

GOLPE DE CALOR

GRUPOS Y SITUACIONES DE MAYOR RIESGO

Niños lactantes Su cuerpo tiene menor capacidad para regular la temperatura y expresar la sed		Embarazadas El umbral de la sed y la temperatura corporal aumentan, necesitan beber entre 2,3 y 2,5 litros de agua al día	
Personas mayores Con la edad la sensación de sed va disminuyendo y la capacidad de protegerse frente al calor.		Personas con sobrepeso o peso excesivamente bajo Tienen mayor dificultad para eliminar el calor del cuerpo.	
Enfermos con afecciones crónicas Diabetes, enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal o neurológica.		Deportistas de alto rendimiento producen una pérdida mucho mayor de líquidos.	



Cualquier persona puede ser víctima de un golpe de calor ya que la temperatura a la que se puede producir varía de un individuo a otro, pero no obstante, hay personas que tienen mayor riesgo de sufrirlo dependiendo de diversos factores como: la edad, el sexo, la intensidad y duración de las actividades físicas que realicemos, las altas temperaturas y la humedad ambiental, así como, la tasa de sudor individual de cada persona. Todos estos factores condicionan la cantidad de agua que deberíamos beber diariamente, hasta el punto de llegar a incrementarse entre dos y seis veces la necesidad hídrica diaria de nuestro organismo.

Por lo tanto, se debe tener especial cuidado con los grupos de mayor riesgo, por ser los más vulnerables.

¿Cómo prevenir un golpe de calor?

Es importante seguir estas recomendaciones de los expertos para combatir y evitar que se produzca un golpe de calor:

- ☀ Ante altas temperaturas, y en especial cuando se prevén olas de calor, evita realizar comidas abundantes, sigue una dieta equilibrada rica en vegetales, frutas y verduras. Además, beber 1 o 2 vasos de agua en las principales comidas, te ayudará en la absorción de los nutrientes y las vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del organismo, y así rehidratarte y recuperar el agua perdida durante el día.
- ☀ En circunstancias normales, perdemos en torno a 2 litros y medio de agua al día por la sudoración, respiración, etc. Esta cantidad puede incrementarse con altas temperaturas, por ello, en situaciones de calor, debemos beber más agua durante todo el día, de forma constante, y sin esperar a tener sed, ya que esta sensación es ya un síntoma de alerta de nuestro organismo para indicarnos que la deshidratación ha comenzado.

Lleva una botella de agua mineral natural siempre contigo. Tenerla cerca nos recordará que tenemos que tomar agua periódicamente.

- ☀ En las horas de calor más intenso, es aconsejable permanecer en casa, en lugares frescos o a la sombra. Si permaneces varias horas en lugares con aire acondicionado, recuerda que puede incrementarse la pérdida de agua y tener una menor percepción de sed.

Es importante planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, y evitar trabajar solo. No es conveniente que trabajes sin camisa bajo el sol, dado que esta retiene la humedad, disminuye la pérdida de líquidos y, además, protege la piel de quemaduras. También es conveniente aumen-



tar la frecuencia de las pausas de recuperación (cada media hora o cada hora como mínimo), estas pausas se deben hacer en lugares a la sombra o frescos, y aprovecharlas para rehidratarnos.

- ☀ Si sales a caminar, correr o practicar cualquier deporte al aire libre en días con altas temperaturas y humedad, es conveniente cambiar la estrategia de entrenamiento para bajar la intensidad y/o la duración, así como establecer descansos más frecuentes y prolongados, usar vestimenta ligera y de colores claros, además de buscar los lugares más frescos y evitar la práctica del ejercicio cuando las condiciones son excepcionalmente calurosas y húmedas.

Y recuerda: debes tomar 500 ml de agua una o dos horas antes de iniciar la actividad, entre 100 y 200 ml durante el desarrollo de la misma, cada 20 o 30 minutos de forma sistemática, o no pasar más de 10 km sin hidratarte, y, una vez finalizada la actividad, es recomendable beber 1,5 l de agua por kilo de peso corporal perdido.

- ☀ Evita la exposición directa a los rayos del sol, sobre todo en las horas centrales del día. El sol intenso es uno de los factores externos que más facilita la evaporación de agua de nuestro organismo. ¡No dejes que tu piel y tu organismo se sequen por dentro!



Beber frecuentemente agua mineral te ofrecerá la garantía y la seguridad de hidratarte de forma sana y natural a lo largo de todo el día, vayas donde vayas.

- ☀ Acostúmbrate a beber agua antes de salir de casa y a llevar siempre contigo una botella de agua mineral para hidratarte en cualquier momento y lugar.

No esperes a tener sed, no bebas esporádicamente ni de forma compulsiva para calmarla, y recuerda, bebe de forma regular y a pequeños sorbos.

- ☀ Refrescarse, mojarse la cara, manos y nuca, así como ducharse o bañarse puede ayudarte a mantener la termorregulación de tu organismo. Antes de la ducha o el baño, beber un vaso de agua te ayudará a bajar la presión sanguínea.

- ☀ En la calle, o si estás al aire libre, utiliza ropa ligera y de color claro, que atrae menos el sol, y calzado fresco que permita la transpiración y reduzca la sudoración, consiguiendo así una menor pérdida de líquidos. Protégete del sol con una gorra, sombrero o pañuelo y usa gafas con absorción de rayos UV.

- ☀ Emplea crema con filtros solares (a partir de FPS 15) para proteger e hidratar tu piel desde el exterior. Es recomendable aplicarla unos 20-30 minutos antes de la exposición al sol y repetir la aplicación cada dos horas.





Pero no olvides hidratar también tu cuerpo desde el interior, adoptando el hábito de beber entre 2 y 2,5 litros de agua al día, en intervalos regulares (150 ml aprox. cada hora) y a pequeños sorbos. Una adecuada hidratación nos ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo, a mantener la capacidad de protección, la resistencia y a preservar la elasticidad de nuestra piel.

- ☀ Si conduces con temperaturas ambientales superiores a los 37 °C, los expertos recomiendan aumentar la ingesta de agua en unos 300 ml por cada grado que aumente. Al volante, ten siempre a mano una botella de agua mineral, te permitirá estar constantemente bien hidratado y te ayudará a mejorar tu capacidad de reacción, combatir el cansancio y mantener tu capacidad de reflejos. Y si tu trayecto es de larga distancia, no olvides hacer una pausa cada 200 km o cada 2 horas, para descansar y rehidratarte.
- ☀ Recuerda que las personas mayores necesitan un aporte extra de agua para mantenerse hidratados, ya que la proporción de agua en el cuerpo y la sensación de sed, van disminuyendo con la edad. Un buen hábito para prevenir un golpe de calor es dejarles siempre cerca una botella de agua mineral, y recordarles que deben beber agua de forma regular (unos 150 ml cada hora).
- ☀ La hidratación de los más pequeños necesita una atención especial, debido a que todavía no son conscientes de la sensación de sed y además poseen una menor capacidad para expresarla. Por ello, los niños son más propensos a sufrir un golpe de calor que los adultos. Asegúrate de que están bebiendo el agua necesaria y evita la exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
- ☀ Durante el embarazo, el umbral de la sed aumenta y es necesario beber más (entre 2,3 y 2,5 litros de agua al día), además, la temperatura del cuerpo de las mujeres crece de un modo natural como consecuencia de su estado. Por ello, las gestantes son más susceptibles de padecer un peligroso golpe de calor durante los días más calurosos. En este estado y esta época es de vital importancia mantenerse constantemente bien hidratadas y permanecer atentas a los principales síntomas del golpe de calor (dolor de cabeza, mareos, náuseas e incluso vómitos).
- ☀ En los bebés recién nacidos, el sudor no es tan visible porque "su termostato", el sistema de regulación de su temperatura, aún es inmaduro, así que debes tener especial cuidado de que estén bien hidratados durante las épocas de más calor.



¿Cómo actuar cuando ya se ha producido un golpe de calor?

El tratamiento del golpe de calor supone una urgencia vital, ya que su mortalidad es menor si se consigue el enfriamiento del paciente lo antes posible. Por ello, es muy importante diagnosticar precozmente el síndrome y sospecharlo en cualquier enfermo con fiebre alta y alteración neurológica.

Debemos bajar la temperatura del afectado hasta los 38 °C, en caso de no conseguirlo en menos de 2 horas, el riesgo de muerte aumenta en un 70%. Si el golpe de calor es reconocido de forma precoz y tratado a tiempo, la mortalidad puede ser mínima.

Si sospechamos que una persona sufre un golpe de calor, hay que pedir de forma inmediata asistencia médica.

Es importante actuar rápidamente y con calma. Hasta que los profesionales acudan, se recomienda:

- ☀ Llevar a la persona afectada a un lugar con sombra y lo más fresco y aireado posible.
- ☀ Tumbarlo boca arriba y con los pies levantados unos 30 centímetros.
- ☀ Retirarle las prendas innecesarias y mantener libres las vías respiratorias.
- ☀ Enfriarle la piel aplicándole paños de agua fría en cuello, ingles, axilas, abdomen y cabeza. No se deben realizar con alcohol ni administrar antitérmicos.
- ☀ Abanicar al afectado para refrescarlo.
- ☀ Se aconseja realizar masajes musculares para estimular la circulación cutánea.
- ☀ Se iniciará la rehidratación y reposición de líquidos por vía oral siempre que el estado de la persona afectada lo permita (debe estar consciente). Debe beber agua despacio y a pequeños sorbos.
- ☀ Todas las medidas anteriores deben suspenderse cuando la temperatura corporal del afectado baja de 38 °C y no debe abandonarse nunca al afectado hasta la llegada de la asistencia sanitaria.

¿Qué se debe hacer después de haber sufrido un golpe de calor?

Haber sufrido un golpe de calor te hace más sensible a las condiciones calurosas durante más o menos una semana después. Debes tener especial cuidado de no ejercitarte demasiado, evitar exposiciones prolongadas al sol y mantenerte adecuadamente hidratado.

Consúltale a tu médico cuándo puedes volver a realizar tus actividades normales sin que esto represente ningún riesgo para tu salud.



Somnolencia y conducción

Fuente: Fundación CEA Seguridad Vial, es una fundación española que colabora de forma activa con estudios y proyectos de distintas organizaciones, preside una de las mesas del Congreso Mundial de Tráfico, además de ser miembro de organismos españoles, europeos y mundiales que luchan en favor de la Seguridad Vial.



El sueño es una de las actividades a las que el ser humano dedica un tercio de su vida ya que es imprescindible para el correcto funcionamiento psicofisiológico.

La falta de descanso al volante es junto con el alcohol y las drogas, una de las principales causas de muerte en las carreteras.

A pesar de que lo ideal es descansar 8 horas diarias, las estadísticas revelan que el 19% de la población no lo cumple, mientras que el 91% no puede elegir el momento de descanso. Se comprueba que dormir menos de 4 horas para realizar tareas que requieren concentración, supone un importante deterioro.

Las personas que padecen esta patología son las mayores de 50 años, cuanto más edad se tiene es más fácil sufrir procesos de alteración en el descanso, esto fomenta la falta de atención provocando distracciones o relajación y exposición al accidente.

Tipos de insomnio

- ☞ El insomnio inicial o dificultad para dormir, a menudo es asociado a trastornos como la ansiedad, depresión o fobia.
- ☞ El insomnio de primera hora de la mañana, responde a que la persona se despierta antes de lo habitual y durante esas horas no puede volver a conciliar el sueño o en el caso de conseguirlo, el sueño es inquieto o insatisfactorio. Este tipo de trastorno está directamente asociado al envejecimiento y la depresión.
- ☞ La inversión en el ritmo del sueño, este hecho se produce a raíz de un cambio de horario derivado de un viaje, causado por alguna enfermedad o por lesiones en el diencefalo como efecto secundario de un traumatismo o encefalitis, mal uso de sedantes, turnos alternados de trabajo o apneas del sueño.

Los expertos indican que cuanto mayor es el índice de masa corporal (IMC) más disminuye el sueño. Hay estudios que demuestran que los pacientes con sobrepeso y obesidad duermen 16 minutos menos por día que aquellas personas con un IMC normal.

¿Cómo afecta el sueño a la conducción y al aumento de siniestralidad vial?

Según datos de la Sociedad Española del Sueño, 1 de cada 5 accidentes de tráfico se produce por culpa del sueño y la fatiga, y este se encuentra entre las cinco primeras causas de los accidentes con víctimas.

La necesidad de dormir es una de las necesidades primarias de las más importantes que tiene el ser humano. Si no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, el organismo reacciona con toda una serie de desajustes, muchos de los cuales son altamente peligrosos para el conductor.

Las estadísticas confirman que se producen más accidentes por el día, puesto que es la jornada del día en la que más personas conducen, pero lo cierto es que la gravedad del accidente y el número de víctimas es mayor durante la conducción nocturna.

Un buen descanso es imprescindible a la hora de conducir, ¿por qué? La respuesta es sencilla: el sueño produce una serie de alteraciones negativas en las complejas habilidades psicofísicas que requiere la actividad de conducir. Si no se duerme lo suficiente esto puede provocar un trastorno en la salud que a su vez afecte a la conducción.

Grandes marcas.



¿Te imaginas si las **grandes** compañías que han construido sus **marcas** a través de años, pusieran en riesgo **la salud** de sus trabajadores, **la calidad** del producto y su posicionamiento por tener contratistas sin **Sistemas de Gestión**?



*“Un buen **Sistema de Gestión**”*

www.ccs.org.co

Los efectos de la falta de sueño más relevantes en relación con la conducción son:

- ⌋ **Reducción de la vigilancia:** el sistema nervioso se relaja y se empieza a perder el control.
- ⌋ **El tiempo de reacción es más lento:** la acumulación de horas sin dormir afecta negativamente a la capacidad de reacción y dificulta el mantenerse atento a la conducción. Al aumentar el tiempo de reacción, el conductor tardará más en frenar para evitar un choque o colisión.
- ⌋ **Aparición de “microsueños”:** se trata del efecto más peligroso y se produce entre conductores que conducen durante muchas horas y duermen poco. En periodos mínimos de tiempo (2-3 segundos) se pierde la consciencia respecto a la carretera, señales u otros vehículos. Son los causantes de accidentes que no tienen una explicación clara y que se producen en tramos rectos, con salida de la vía.
- ⌋ **Disminución de los reflejos:** los músculos se relajan, llegando incluso a veces a producirse leves temblores en las manos y en las piernas.
- ⌋ Pérdida de agudeza visual, provocando una visión borrosa y una mayor fatiga y cansancio ocular.



Hay que tener en cuenta que aunque la actividad del sueño empieza a deteriorarse a partir de los 50 años aproximadamente, los accidentes por sueño al volante se producen entre jóvenes de 18 y 29 años y trabajadores con turno de noche.

Otro factor que incide negativamente en el sueño es la apnea del sueño: pausas de respiración durante el sueño que producen despertares nocturnos y que tienen como resultado un sueño entrecortado y somnolencia durante el día. Las personas que la padecen presentan un riesgo incrementado de accidentes, pues durante el sueño se da una sensación de angustia que provoca la fragmentación del mismo y por consecuencia, durante el día se producen dolores de cabeza y pérdida de reflejos.

La fatiga tiene una estrecha relación con el sueño y los mejores consejos para evitarla son:

- ⌋ Descansar media hora aproximadamente cada 200 kilómetros, y realizar ejercicios de estiramiento de piernas y brazos.
- ⌋ Si se tiene sueño, parar a descansar 10 minutos y refrescarse con agua fría, pues favorece a la estimulación. El café es un estimulante temporal que tras su efecto hace que el cansancio acumulado será mayor.
- ⌋ Ventilar el vehículo y evitar fumar, ya que el calor aumenta el sueño al provocar una bajada de tensión, lo que supone un estado de mayor relajación.
- ⌋ No tomar alcohol comer grandes cantidades previamente a conducir.
- ⌋ Evitar la ingesta de medicamentos y en caso de estar en tratamiento, comprobar si tiene efectos secundarios para la conducción de tipo somnífero.
- ⌋ Buscar una posición que no sea relativamente cómoda, ya que esto favorece el sueño.
- ⌋ Al primer síntoma de somnolencia, detenerse en un lugar tranquilo y habitado, para dormir unos minutos que permitan una recuperación rápida.





Consejos para pasear con tu perro en bicicleta

Fuente: Expertoanimal.com es una página web de animales fundada en 2015 que incluye contenido elaborado por distintos profesionales del sector, como veterinarios, adiestradores y educadores caninos, expertos en etología, auxiliares técnicos veterinarios y periodistas especializados.

Salir a pasear con tu perro en bicicleta es una forma fantástica de hacer deporte juntos. Si prefieres la bicicleta a correr, esta es una gran alternativa al canicross, sin embargo, a pesar de que hay perros con mucha energía y vitalidad, necesitan un periodo de adaptación para acostumbrarse.

Si te gusta el ciclismo y quieres empezar a compartir esos momentos con tu mejor amigo, ten en cuenta:

Periodo de adaptación

Antes de empezar a pasear con tu perro en bicicleta y hacer largas excursiones debes trabajar con él el periodo de adaptación de la siguiente manera:

El primer contacto

Salir en bicicleta con un amigo puede ser muy gratificante, pero debes tener en cuenta que para un perro la bicicleta puede resultar un objeto extraño. Es importante que antes de salir en bicicleta con tu perro dejes que la olfatee, la estudie, la mire, que se familiarice con ella a su ritmo y sin forzarlo.

Comienza el ciclismo

La paciencia será clave. Es recomendable salir a pasear con el perro y la bicicleta, pero sin montarnos en ella para que se acostumbre a andar a su lado. Cuando ya esté habituado, nos montaremos en la bicicleta y empezaremos recorriendo distancias cortas y despacio. Recuerda que debemos tener en cuenta el estado del animal en todo momento.

Uno de los mejores consejos para pasear con un perro en bicicleta es el de enseñarles una orden específica para que aprenda a girar cuando nosotros lo hagamos con la bici, de manera que no de tirones ni le hagamos daño por un giro inesperado.

Conforme vayan pasando los días, podremos aumentar la velocidad progresivamente, siempre y cuando nuestro perro lo aguante. Ten en cuenta que ellos tienen que hacer un esfuerzo mucho mayor para seguir nuestro ritmo.



Algunos consejos para pasear con tu perro en bicicleta

Ten en cuenta estas recomendaciones y consejos para pasear con tu perro en bicicleta:

- El perro debe haber hecho sus necesidades antes de comenzar con el paseo, de esta manera evitaremos parar repentinamente.
- El perro siempre tendrá que pasear en el lado derecho de la bicicleta para protegerlo del tráfico.
- Hay que vigilar las almohadillas de sus patas, el asfalto es muy abrasivo y puede dañarlas, sobre todo en días de calor. Si encuentras pequeñas heridas puedes tratarlas con aloe vera. Para prevenir puedes comprar una cera especial para almohadillas que protege al animal del frío y del calor.
- Lleva siempre agua fresca.
- Haz descansos y no fuerces al perro si lo notas cansado.
- Llévelo siempre atado con la correa para evitar que se cruce y lo atropelles.
- Asegúrate que el perro no ha comido nada en las dos horas anteriores al ejercicio. Cuando hemos acabado, deberemos esperar otra hora para darle de comer.
- Lleva al perro atado con un arnés de cuerpo, no utilices nunca correas de cuello, ya que pueden provocarles lesiones cervicales.

Este tipo de ejercicio causa un gran impacto en las articulaciones del perro, así que si vas a hacerlo de forma periódica deberás vigilarlas y acudir al veterinario para evitar problemas. Para prevenir enfermedades puedes administrarles vitaminas para sus articulaciones.

Artículos para pasear de forma segura

Existen correas especiales y cestas para hacer ciclismo con nuestro perro de forma segura:

Adaptador. Con una correa normal podemos tener problemas porque puede enredarse entre las ruedas o los pedales. Esto puede evitarse utilizando un adaptador. Se trata de un sistema rígido que se adapta a la bicicleta y mantiene al perro a una distancia segura a la vez que evita tirones.

Cestas especiales. Si tu perro es muy pequeño para llevarlo atado a la bicicleta, no tienes por qué renunciar a salir de paseo con él. Existen cestas especiales para ponerlas en la parte delantera de la bicicleta con correas de seguridad para evitar que salte.

Remolque. Cuando tenemos un perro grande pero no tiene capacidad para pasear junto a la bicicleta, ya sea por su edad o por algún problema físico, podemos anclar un remolque especial para perros a la bicicleta.

Bicicleta especial para pasear con perros. Existen unas bicicletas creadas con un espacio amplio para perros en la parte delantera, se estructuran como un triciclo para sujetar bien la cesta destinada al perro.

Sigue los pasos indicados en el artículo y empieza a pasear con tu perro en bicicleta de forma segura pero, sobre todo, convirtiendo el ejercicio en una experiencia positiva y divertida para ambos.

Cuidados especiales para tu mascota en vacaciones

Por: Ana Herrera, Coordinadora de Publicaciones y contenido Digital. Fundadora de la Fundación Patitas & Hogares, organización sin ánimo de lucro que trabaja para salvar la vida de perros y gatos.

Lleva siempre a tu mascota con su placa de identificación y datos de contacto actualizados.

Si llevas a tu mascota de viaje...

- Busca con anticipación hoteles y restaurantes pet friendly.
- Dale con unos días de anticipación un anti pulgas y anti garrapatas.
- Mantenla siempre hidratada, carga un contenedor donde le puedas servir agua.
- No la dejes encerrada en un carro o en un espacio sin ventilación. Puede morir por golpe de calor.
- Si viajas en avión, reserva con anticipación el cupo de tu mascota con tu aerolínea y revisa todos los requerimientos para viajar con ella, ya sea que la lleves en cabina o bodega.
- Evita exponerla a situaciones que la puedan estresar como eventos con pirotecnia o con una gran multitud y ruido. En algunas ocasiones van a querer escapar o les puede dar un infarto.

Si no viajas con tu mascota...

- Déjala a cargo de una persona o guardería responsable y de confianza que conozca todas sus necesidades.
- Deja la suficiente comida y algunos premios para que sea obediente y cree un vínculo con su cuidador.
- Llévala con anticipación a que conozca el lugar donde se va a quedar y a la persona para que se vaya adaptando.
- Asegúrate de darle todas las instrucciones y que te actualicen por fotos y videos de su estado.
- Déjala al día con sus vacunas y desparasitación, un previo chequeo con el veterinario no está de más.
- Déjala con su carné de vacunación y todos los datos de tu veterinario de confianza.
- Déjale algo que tenga tu olor, puede ser una prenda de vestir o una cobija para que no sufra de ansiedad y depresión.
- Recuerda dejar cualquier medicamento o suplemento que deba tomar.