

Consejos de Salud Joven para verano



[Ya estamos en verano!](#) Es el momento de hacer cosas que os enriquezcan y os diviertan. Un gran abanico de posibilidades se abre ante vosotros.

[El ejercicio físico](#) es una actividad que tiene muchos beneficios para la salud. En verano seguro que puedes dedicar al menos 60 minutos al día al deporte que más te guste. Pero con precaución, ya que la práctica de deportes puede ocasionar [lesiones y accidentes](#). Sigue los consejos de seguridad que se exponen en nuestra web (sobre el [uso de bicicleta, motos, monopatines](#) y, sobre todo, [seguridad en el agua](#) y [en el coche](#)). También puedes aprender algo de [primeros auxilios](#) o la [maniobra de Heimlich](#) para un posible atragantamiento. Es bueno tener conocimientos sobre qué hacer y no hacer, ya que se pueden salvar vidas, sin necesidad de material especializado.

[Aprovecha a cocinar](#) y a hacer experimentos culinarios. Sorprende a tu familia o tus amigos! Sigue nuestros [consejos sobre alimentación](#). Lo que comemos influye en nuestro cuerpo, tanto por dentro (en el comportamiento, la concentración, etc.) como por fuera (en la imagen, el crecimiento, etc.). Pese a que en verano no apetecen ciertos alimentos y se come más fuera de casa, existen infinitas formas de construir un [menú saludable](#). Pero no olvides que [hay que comer frutas, verduras y hortalizas a diario](#).

Alimentación saludable combinado con ejercicio físico te ayudará a controlar tu peso. [Aunque si quieres perder peso](#), sigue nuestros consejos y consulta con tu médico o pediatra. [No se pueden hacer dietas extremas](#), ejercicio físico desmesurado o tomar anabolizantes [para adelgazar rápidamente](#) o tener más masa muscular.

Disfruta del sol y de la naturaleza. El sol sobre nuestra piel es siempre una sensación agradable, pero [cuidado, el sol quema](#). No olvides ponerte [protectores solares](#) y evitar exposiciones prolongadas.

Una de tus prioridades puede ser [la lectura](#). Está demostrado que [leer por placer](#) influye de [forma positiva en la salud y el bienestar](#). Elige un buen libro y sumérgete en otros mundos y en sus personajes.

Evita el abuso de las tabletas, videoconsolas, ordenadores y teléfonos inteligentes (*smartphones*). [Las tecnologías](#)

[de la información y la comunicación](#) son beneficiosas, porque ofrecen muchas posibilidades, pero su abuso puede ocasionar problemas. [No los uses antes de ir a dormir](#) porque pueden repercutir en tu sueño y descanso. Algunos de los riesgos que debes conocer y en ocasiones denunciar son el [grooming](#) , [el sexting](#) y [las comunidades peligrosas](#).

Una opción con diversión garantizada son [los campamentos de verano](#). Hay de distintos tipos y modalidades. Son una oportunidad para hacer amigos de la misma edad y para fomentar la autonomía.

Otra actividad que puedes elegir es hacer un voluntariado en [un campo de trabajo](#). Suele ser una gran experiencia, única y enriquecedora. Es recomendable planificarlo con una cierta anticipación ya que muchas de estas actividades requieren inscripción previa.

Si eres mayor también puedes intentar conseguir trabajo. Así podrás obtener experiencia y recompensar económicamente tu esfuerzo para tus gastos o tu formación.

Todas ellas son alternativas mucho más saludables que hacer [botellón](#). Puedes pasarlo bien, sin necesidad de beber [alcohol](#), [fumar](#) y por supuesto sin tomar [drogas](#). Aunque beber alcohol en la vía pública está prohibido, es una costumbre muy extendida. Es un hecho preocupante [¿estamos haciendo algo mal?](#). Os debéis concienciar que el [consumo de alcohol puede repercutir en vuestra memoria y aprendizaje](#), ya que afecta al desarrollo de vuestro cerebro, aun inmaduro.

En el [terreno sexual](#) el verano es un momento propicio para conocer personas y [mantener relaciones](#). Tenéis que estar seguros de vuestros sentimientos y [no dejaros presionar por nada ni por nadie](#). No toleréis situaciones de [maltrato físico, psicológico o sexual](#). Además debéis conocer el [uso del condón](#) y los métodos [anticonceptivos](#), ya que evitarán [embarazos no deseados](#) y [infecciones de transmisión sexual](#).

Por último, si en [el terreno académico](#) no conseguiste los objetivos establecidos, analiza las causas. Ponte las pilas e intenta sacar tiempo para recuperarlo. Pero no te agobies. No es el único camino para encontrar la felicidad. La creatividad y el esfuerzo son otros caminos para encontrarla.

En [Salud Joven](#) trabajamos para ti. Síguenos, [llévanos en tu móvil](#) y consulta algunas noticias interesantes en [Actualidad Joven](#).

Fecha de publicación: 30-06-2017
