

# Cinco pasos para un verano sano y seguro



Consejo para la Defensa  
de Recursos Naturales  
[www.nrdc.org](http://www.nrdc.org)



La Onda Verde  
[www.laondaverde.org](http://www.laondaverde.org)

Ya sea por obtener el saludable brillo de mejillas bronceadas por el sol ó para disfrutar de un fin de semana largo, ir a la playa a tomar sol es usualmente la primera orden del verano. Pero ¿sabías que hay amenazas ambientales ocultas en la arena y en las olas?

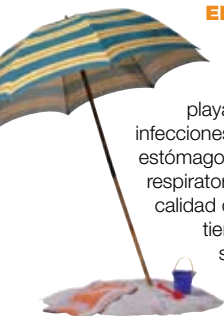


Desde la crema de protección solar y la comida de mar hasta la calidad del agua de las playas, aquí te presentamos lo que debes saber para proteger tu salud y la de tu familia este verano. Y mientras tú te ocupas de mantener a tu familia sana, NRDC se está preocupando de mantener la contaminación ambiental fuera de tus playas y el mar para que todos podamos disfrutar de lo mejor del verano.

Visita [www.laondaverde.org](http://www.laondaverde.org) para más información.



## Playa



### Elige una playa cuya limpieza es examinada regularmente

y en la cual te notifiquen cuando no es saludable meterse al agua. Nadar en playas contaminadas te expone a contraer infecciones de oído, nariz y ojos, problemas de estómago, sarpullidos en la piel, enfermedades respiratorias y hasta hepatitis. NRDC evalúa la calidad del agua en las playas cada año, así que si tienes un minuto de tu tiempo, visita nuestro sitio Web y descubre si tu playa favorita es amiga o enemiga de tu salud.



# Mar

**Solo porque las olas son azules** no significa que sea saludable para ti (ni para la vida marina) meterte al agua. Los expertos calculan que 7 millones de americanos al año se enferman a causa de nadar o beber agua de mar contaminada. ¡Ayuda a mantener el agua limpia tomando acción a través de [www.laondaverde.org](http://www.laondaverde.org) hoy mismo!

# Nadar

**Espera al menos 24 horas para nadar en la playa después de una lluvia**—especialmente si tienes heridas o rasguños. El agua contaminada que proviene de alcantarillados que se desbordan ó de las aguas lluvia que corren por las calles puede ir a parar al mar después de una lluvia, inundando nuestras playas favoritas con contaminantes que pueden causar infecciones, sarpullidos, fiebre, resfríos y nausea. NRDC está ayudando a los dueños de casa, negocios y a las ciudades a diseñar soluciones inteligentes para contener las sustancias que la lluvia lleva al mar. Aprende qué puedes hacer para ayudar a prevenir este problema.



# Sol



**Opta por una crema bloqueadora solar en base a óxido de zinc de apariencia blanca**

y evita cremas bloqueadoras que contengan micro o nano partículas de dióxido de titanio u óxido de zinc, ya que son absorbidas más fácilmente por la piel y el cuerpo. Aún no se sabe si estas partículas son tóxicas al cuerpo humano o dañinas para el medio ambiente, y leer las etiquetas no siempre ayuda ya que los fabricantes no están obligados a indicar en la etiqueta cuales productos contienen micro partículas. NRDC está luchando por mantener estos y otros químicos peligrosos fuera del mercado.

# La comida de mar

**Come pescados y mariscos que contienen bajos niveles de mercurio.**

El atún y otros peces predadores grandes como el pez espada contienen niveles de mercurio que pueden causar serios problemas a la salud, especialmente para los niños y las mujeres embarazadas. Si tienes unos minutos, imprime gratis la guía de bolsillo de mercurio en el pescado que NRDC ha elaborado para ayudarte a hacer elecciones saludables. También puedes calcular el nivel de mercurio en tu cuerpo con nuestra calculadora en línea e imprimir recetas de reconocidos chefs de comida de mar en base a pesca sustentable.



**Visita [www.laondaverde.org](http://www.laondaverde.org)**