



CUANDO EL VERANO NO ES PERFECTO

El verano, para muchas personas, es una época para relajarse y disfrutar. Sin embargo, para algunas otras el verano puede ser una época difícil. Esto se debe a que durante el verano se producen también situaciones que generan estrés y ansiedad. De hecho, para algunas personas, el verano puede ser francamente terrible. ¿Quieres saber por qué el verano no siempre es bueno para todos? Te invitamos a leer y descubrir la cara B.

LO QUE NO SE SUELE CONTAR



Para empezar, el calor es simplemente demasiado. No es infrecuente que las temperaturas pasen de los 40º grados durante los meses de verano y esto, además de ser extremadamente incómodo, puede llegar a ser incluso peligroso para algunas personas.



Los hay que no soportan bien el calor y pueden sufrir deshidratación, agotamiento por calor y otros problemas de salud como dolores de cabeza y mareos.

Sin ir más lejos, hace apenas unas semanas se han conocido diferentes muertes relacionadas con golpes de calor.

Las altas temperaturas también pueden ser duras para el medio ambiente. Las olas de calor pueden hacer que aumenten los niveles de contaminación del aire, así como el riesgo de incendios forestales.



Y sí, lamentablemente, hay personas que provocan incendios deliberadamente durante el verano.

Esto no solo pone en peligro la vida de los bomberos y de otras personas que tienen que enfrentarse al fuego, sino que también causan daños a la propiedad y al entorno natural.

MUCHO RUIDO, POCO DORMIR

No podemos olvidarnos de los ruidos. En esta época coinciden que se hace más vida en la calle y que las ventanas de las casas suelen estar abiertas.

Esto puede dificultar la concentración o incluso el descanso nocturno produciendo insomnio y estrés a los que lo sufren.

Desde los coches que pasan a toda velocidad hasta los gritos de la gente en la calle, el verano es sin duda una época muy ruidosa. Y todo ese ruido puede pasar factura a tu salud.

Porque la contaminación acústica es un problema importante en muchas ciudades de todo el mundo. En España, por ejemplo, los niveles de ruido están aumentando hasta el punto de que están afectando gravemente a la salud de las personas. Un estudio reciente encontró que la

exposición a la contaminación acústica puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, ansiedad y depresión. El problema se agudiza especialmente en verano, cuando la gente pasa más tiempo al aire libre y es más habitual el uso de espacios exteriores como terrazas y balcones. El aumento de los niveles de ruido dificulta que las personas duerman bien por la noche, lo que puede provocar una gran cantidad de problemas de salud.

El ruido es ya un gran problema en la sociedad actual: estamos constantemente bombardeados de ruido.

Frente a ello, la educación es una de las cosas importantes que pueden ayudar a reducir la contaminación acústica. Enseñar a niños y jóvenes los efectos nocivos del ruido podría contribuir a reducir la cantidad de sonidos molestos en nuestra sociedad.

CONTAMINACIÓN, ABANDONOS, ROBOS, OKUPACIÓN...

A medida que avanza la temporada de verano, también lo hace el problema de la contaminación en nuestra naturaleza y nuestros mares. Todos los años se abandonan toneladas de basura y residuos en las playas y los océanos, lo que supone una grave amenaza para la vida marina y el medio ambiente. Y lo mismo sucede con los bosques y espacios verdes, lo que aumenta el riesgo de incendios.

Esto tiene que acabar. Tenemos que ser más conscientes del modo en que tratamos nuestro planeta y poner de nuestra parte para mantenerlo limpio.

La llegada del calor también suele aumentar el abandono de animales. Para muchas personas, el verano significa vacaciones y tiempo fuera de casa. Desgraciadamente, esto hace que a menudo se abandonen animales de compañía, a veces

intencionadamente y otras veces simplemente por negligencia. El abandono de animales es un problema grave. Por eso es importante ser conscientes de la responsabilidades a tener antes de hacerse cargo de una mascota.

El verano es temporada alta para los ladrones y estafadores. Saben que la gente es más propensa a bajar la guardia cuando disfruta del clima cálido y el ambiente relajado. Pequeñas acciones como estar atentos a nuestras pertenencias en zonas especialmente concurridas o comprobar en webs oficiales los anuncios de alojamientos, podrá evitarnos pasar un mal rato.

También en esta época los okupas son más activos, lo cual añade otro problema para los propietarios

¿Has tenido alguna mala experiencia durante este verano? Puedes dejarnos tu comentario en nuestro twitter [@DobleViva](#).



El verano es una época para disfrutar de las cosas buenas de la vida. A pesar de las cosas que hemos comentado anteriormente, no debemos dejar que eclipsen todo lo bueno que nos ofrece el verano.

PESE A LO COMENTADO...

¡VIVA
EL VERANO!

Aprovechemos cada momento y disfrutemos de todo lo que nos ofrece esta estación. Desde la natación y las barbacoas hasta los días de pereza leyendo junto a la piscina, ¡el verano es definitivamente algo que hay que celebrar! ¿Cómo estás pasando el verano?