

Consejos para continuar disfrutando de un verano saludable



- Los niños y la exposición al sol.
- Enfermedades prevalentes.
- Golpe de calor.
- Prevención de accidentes.

Cuando calienta el sol

Todos sabemos que la exposición prolongada al sol produce efectos perjudiciales para la salud, especialmente en los niños.

Los más chicos son muy vulnerables porque pasan más tiempo jugando al aire libre, tienen la piel más fina y sus niveles de melanina (el pigmento que da color a la piel, iris y cabello) son más bajos que los de los adultos, por lo que hay que estar particularmente alerta y considerar la prevención.

No deje que sus hijos vayan a la pileta, a la playa, al lago o al río, todo el día.

Es importante, para evitar quemaduras y golpes de calor, que los niños realicen una prudente aclimatación y asuman el sol de manera gradual y progresiva.

En bebés de menos de seis meses no se recomienda la exposición directa al sol.

A partir de los seis meses de vida, el uso de protector es fundamental y es el mejor aliado: es recomendable un factor 30 en todo el cuerpo

(incluyendo las orejas, la nuca, los labios, las rodillas y empeines) y renovar la colocación cada dos o tres horas, inclusive si el día está nublado. No olvide aplicar el protector 30 minutos antes de enfrentar el sol y evitar las horas del mediodía (11 a 13 hs.), cuando la radiación es sumamente alta.

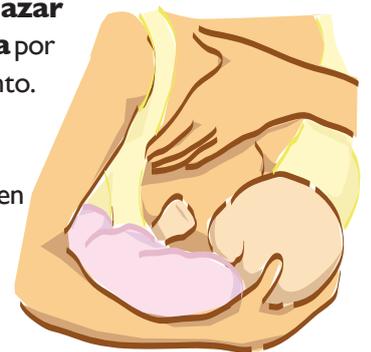


Recuerde que si se disminuye el tiempo de exposición a la radiación ultravioleta durante los primeros 20 años de vida, el riesgo de desarrollar cáncer de piel también disminuye.

Enfermedades prevalentes

Durante las épocas de calor las enfermedades prevalentes son las gastrointestinales, tanto virales como bacterianas.

Por eso es muy importante mantener una **correcta higiene** y manipulación de alimentos, disponer de **agua potable** y, en el caso de los lactantes, **no suspender el pecho ni reemplazar la leche materna** por ningún otro alimento. Tenga en cuenta también que el verano no es un buen momento para el destete.



Frente a un cuadro de diarrea no suspenda la leche ni la diluya; use azúcar en vez de edulcorantes dietéticos. Dele al niño abundantes líquidos: caldos caseros, agua de arroz, sales de hidratación oral, agua hervida, y suspenda las gaseosas, jugos envasados y el té.

Y consulte siempre al médico.

Consejos
para continuar
disfrutando de un
verano saludable

Golpe de calor

El **agotamiento por calor** se manifiesta cuando aparecen los siguientes síntomas:

- Sudoración excesiva.
- Piel muy irritada por el sudor, pálida y fresca.
- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Irritabilidad o llanto inconsolable en los más pequeños.
- Calambres musculares.
- Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos.
- Mareos o desmayo.

Frente a esto es importante **beber mucha agua fresca** y si se trata de un bebé lactante **darle el pecho con más frecuencia**; desvestirlo, mojarle el cuerpo, trasladarlo a un lugar fresco y ventilado, además de consultar a su pediatra o a un centro de salud.

Hay que estar **alerta y consultar con urgencia** cuando el agotamiento empeora y deriva en un golpe de calor:

- Temperatura del cuerpo 39° o mayor.
- Piel roja caliente y seca.
- Vértigo.
- Agitación.
- Convulsiones.
- Pérdida del conocimiento.

Ante estos síntomas es necesario llamar si demora a un servicio de emergencia o trasladar al niño al centro de salud más próximo.

Recuerde que la mejor prevención es, simplemente, cuidar a los niños del sol, utilizar protector, gorro, ropa clara y evitar una exposición prolongada.

No le administre antifebriles (pueden empeorar el cuadro) ni friccione su piel con alcohol. Lleve al niño a un lugar fresco y ventilado, quítele la ropa y mójelo en todo el cuerpo, lo más rápido posible.



Prevención de accidentes

El agua es indudablemente una fuente de placer, pero también puede constituir un peligro si no se toman algunas medidas de cuidado para prevenir los accidentes.

Es fundamental que los niños estén constantemente supervisados por un adulto que sepa nadar. También es importante controlarlos aún cuando la profundidad sea escasa.



Enséne a sus hijos las **normas básicas de seguridad y autocuidado** en el agua:

- No correr.
- No empujar a otros.
- Nadar siempre acompañado.
- No sumergirse ni bucear excepto cuando está junto con un adulto.
- Avisar antes de entrar a la pileta, el río, el lago o el mar.
- No jugar en el borde de la pileta.



En los lugares con gran concentración de gente, **no olvide colocar una pulsera o algún elemento que identifique al niño** y que avise cómo encontrar a los padres en caso de perderse.



Recuerde: Durante el viaje, siente a los niños en el asiento trasero y utilice el cinturón de seguridad. La prevención es la mejor manera de evitar accidentes.

