

Verano seguro: precauciones con el niño

<http://www.mibebeyyo.com/ninos/salud-bienestar/salud-del-nino/verano-seguro-precauciones-nino>



En verano es necesario tomar precauciones con los niños para asegurar su bienestar bajo el sol o en la piscina. Te detallamos los consejos de los pediatras de Atención Primaria.

En verano se realizan muchas **actividades al aire libre**, bajo un sol intenso y pasando largos ratos en playas y piscinas. Estas actividades suponen un riesgo para los pequeños. Por este motivo, **los pediatras de Atención Primaria consideran que la vigilancia de los padres resulta fundamental para garantizar un verano seguro a sus pequeños**, sobre todo cuando se exponen al sol, pero también en relación con proporcionarles una buena hidratación y vigilarlos debidamente cuando se pasa una jornada en la playa o en la piscina.

Protegerle del sol

Para garantizar el bienestar del niño, los padres deben promover unas pautas saludables que minimicen la exposición solar. Para ello, se debe **proteger siempre la piel del pequeño** con el uso de fotoprotectores, ponerle ropa protectora y gafas de sol para sus delicados ojitos. Los niños rubios, de ojos azules y con piel clara, son los que precisan una fotoprotección más alta. En este sentido, los pediatras de Atención Primaria advierten de la importancia de utilizar un **fotoprotector adecuado** durante los primeros 18 años de vida, ya que puede reducir hasta un 78% el riesgo de cáncer cutáneo en la edad adulta. Las medidas de fotoprotección más importantes son:

1. Evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
2. Buscar sombras en los espacios abiertos o proveerse de sombrillas.
3. Usar cremas o lociones con filtro solar que sean resistentes al agua (si no fuera así, aplicar repetidamente), con un factor de protección 15 o superior.
4. Emplear gorros o mejor sombreros con ala.
5. Utilizar ropas que cubran buena parte del cuerpo, como camisetas con mangas y pantalones tipo bermudas, cuando se permanezca en áreas soleadas.
6. Llevar **gafas de sol** oscuras, con filtro para rayos UV. Esto protege la delicada piel que rodea los ojos y previene además el desarrollo precoz de cataratas.

Vigilarle en la piscina y en la playa

Resulta extremadamente importante vigilar a los niños cuando se va a **pasar el día en la piscina** en la playa. La AEPap señala que la asfixia por inmersión o ahogamiento es una causa frecuente de muerte en verano. En este contexto, los pediatras de AP consideran que podría disminuir su incidencia si se inicia el **aprendizaje de la natación** en torno a los cuatro años de edad. En cualquier caso, aunque un niño sepa nadar, los padres deben vigilarle de forma continuada cuando esté en el agua.

Cuidar su hidratación y su alimentación

La hidratación y la alimentación juegan un papel muy importante en el bienestar del niño en verano. Para evitar el golpe de calor y las posibles deshidrataciones es aconsejable incrementar el **consumo de agua** en los meses cálidos. Lo ideal es dar de beber agua al pequeño con frecuencia, antes de tener sed. En cuanto a la comida, para **prevenir intoxicaciones** o infecciones intestinales por comidas en mal estado, es aconsejable tomar productos recién preparados, refrigerar comidas si se van a transportar a la playa, beber agua embotellada y evitar comidas con huevos que se deterioren con facilidad. Por último, y para evitar el golpe de calor, es muy importante recordar que no se debe dejar nunca a los niños en los coches.

Precauciones esenciales con un niño en verano

<http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Salud/Como-proteger-a-los-ninos-del-sol-en-verano/Precauciones-esenciales-con-un-nino-en-verano>

No sólo en la playa o en la piscina, también en el parque, en el coche o en casa estamos expuestos a los efectos nocivos del sol. Sigue estas pautas para prevenir posibles problemas.



USO RESPONSABLE DEL SOL

Respecto al sol, como medida de precaución frente a futuros problemas dermatológicos y oncológicos, los pediatras recomiendan que los niños menores de 3 años no se expongan directamente a él.

Así, cuando vayas con tu hijo a la piscina o a la playa, procura que tome el sol de forma moderada y progresiva (**20 minutos los primeros días son suficientes**), nunca en las horas de mayor rigor solar y siempre con un protector apropiado para su tipo de piel: hipoalergénico, estable, con un factor de protección por encima de 25 y, a ser posible, que cubra un amplio espectro de radiación solar (UVA, causantes de manchas, alergias y arrugas; UVB, causantes del bronceado y de las quemaduras, e Infrarrojo-A, que penetra hasta las capas más profundas de la piel y destruye el colágeno).

Los niños con **pieles atópicas** también pueden y deben tomar el sol para mejorar su trastorno y cuentan con productos solares específicos; pregunta en la farmacia.

Otra medida adecuada es que el niño expuesto al sol lleve **ropas amplias**, ligeras y claras, de tejidos transpirables. Actualmente existen prendas infantiles con tejidos que incorporan filtros para que el niño pueda bañarse con ellas y estar al sol con la protección correspondiente que indique el fabricante. Recuerda que el factor de protección del tejido viene indicado con las siglas UPF más un número, el máximo es 50+.

También **debes proteger sus ojos con gafas de sol**, que filtren la radiación (UVA y UVB) y la reverberación sobre el césped o la arena. Para ello sus lentes han de estar homologadas, por lo que debes comprarlas en un establecimiento especializado; las que ofrecen en los chiringuitos playeros y en los puestos ambulantes no lo están y su uso es más peligroso que no llevar nada.

Por último, recuerda que si el niño no va a la playa pero sale al parque, a jugar a la calle o a hacer ejercicio, debes mantener las mismas precauciones. La piel conserva memoria de toda la radiación que recibe y el 80% de ella se asume en los primeros 18 años de vida. Cuanto más elevada sea esa dosis, mayor será el riesgo de aparición de cáncer en la edad adulta.

A este respecto, una medida fundamental con bebés pequeñitos en el hogar: **cuidado con el sol que incide sobre las ventanas de su cuarto**. El cristal puede actuar como lupa y quemar su piel, ya que los más pequeños no saben voltearse y cambiar de postura en la cuna.

OTRAS PAUTAS IMPORTANTES

La insolación y el golpe de calor pueden surgir en numerosas circunstancias. Una precaución que muchas veces olvidamos es evitar quedarse parado bajo el sol con el coche del bebé. Si has de hacerlo (el menor tiempo posible), **baja la capota** para que circule el aire en su interior y ponle la sombrilla para quitarle el sol.

Si la capota no lleva ventana o el tejido no dispone de aireación o sistema de recirculación de aire, puede producirse bajo ella un ambiente térmico muy elevado. Por la misma razón, **no pongas el cubrepiés del cochecito**.

Otra norma muy importante: **un niño jamás debe permanecer en un vehículo cerrado**, aunque esté aparcado a la sombra. Bastan unos pocos minutos en un coche parado y sin aire acondicionado para que se genere un ambiente de altísima temperatura que podría originar una rápida deshidratación y provocar un golpe de calor, del que te hablamos en el recuadro superior.

Y en cuanto al **automóvil**, hay otro cuidado esencial cuando se va con niños: si tu vehículo no tiene cristales tintados, **coloca cortinillas** en las ventanillas de los asientos traseros y en el del portón, así tu hijo no se quemará en los viajes. Si va en el asiento del copiloto, pon un toldillo a su silla o llévale siempre con visera.