



CONSEJOS DE SEGURIDAD EN LUGARES ASOLEADOS Y EN EL AGUA

Mantenga a su familia segura este verano al seguir estos consejos de la American Academy of Pediatrics (AAP). Por favor siéntase en libertad de usarlos en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.

DIVERSIÓN EN LUGARES ASOLEADOS

Bebés de menos de seis meses de edad:

- Las dos principales recomendaciones de la AAP para prevenir quemaduras solares son evitar la exposición al sol, y vestir a los bebés con pantalones largos ligeros, camisetas de manga larga y sombreros de ala ancha que den sombra al cuello para prevenir quemaduras solares. Sin embargo, cuando no hay ropa ni sombra adecuadas disponibles, los padres pueden aplicar una cantidad mínima de protector solar con FPS (factor de protección solar [en idioma inglés: SPF, Sun Protection Factor]) de al menos 15 en áreas pequeñas, como la cara y la parte de atrás (el dorso) de las manos del bebé. Si un bebé sufre una quemadura solar, aplique compresas frías sobre el área afectada.

Para todos los otros niños:

- La primera, y mejor, línea de defensa contra la exposición a la perjudicial radiación ultravioleta (RUV) es la cobertura. Use un sombrero con ala de 7.5 cm (3 pulgadas) o una gorra con visera que mire hacia delante, gafas de sol (busque gafas de sol que proporcionen 97 a 100% de protección contra los rayos UVA y UVB), y ropa de algodón de tejido apretado.
- Permanezca en la sombra siempre que sea posible, y limite la exposición a la luz solar durante las horas de máxima intensidad: entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- En días tanto soleados como nublados use un protector solar con un FPS de 15 o más que proteja contra los rayos UVA y UVB.
- Asegúrese de aplicar suficiente protector solar: alrededor de 30 gramos (1 onza) por cada aplicación para un adulto joven.
- Vuelva a aplicar protector solar cada dos horas, o después de nadar o sudar.
- Tenga precaución adicional cerca de agua y arena (¡e incluso nieve!), porque reflejan los rayos UV, y pueden dar por resultado quemadura solar con mayor rapidez.

ESTRÉS POR CALOR EN NIÑOS QUE ESTÁN HACIENDO EJERCICIO

- La intensidad de actividades de 15 minutos o más de duración debe reducirse siempre que el calor y la humedad altos alcancen cifras críticas.
- Al principio de un programa de ejercicio vigoroso, o después de viajar hacia un clima más caluroso, la intensidad y la duración del ejercicio inicialmente se deben

- limitar, y después aumentar de manera gradual durante un periodo de 7 a 14 días para aclimatarse al calor, en particular si es muy húmedo.
- Antes de actividad física prolongada, los niños deben estar bien hidratados y no deben estar sedientos. Durante la primera hora de ejercicio, puede usarse agua sola. Los niños siempre deben tener disponible agua o una bebida deportiva, y beber cada 20 minutos mientras están haciendo ejercicio en el calor. Los ambientes excesivamente calurosos y húmedos, el ejercicio más prolongado y extenuante, y la sudoración copiosa, deben ser razones para que los niños incrementen considerablemente su ingestión de líquidos. Después de una hora de ejercicio, los niños necesitan beber una bebida con carbohidratos y electrolitos a fin de reponer los electrolitos perdidos en el sudor, y obtener carbohidratos para generar energía.
 - Las ropas deben ser ligeras y de colores claros, y deben limitarse a una capa de material absorbente para facilitar la evaporación del sudor. Las camisetas saturadas de sudor deben reemplazarse por ropas secas.
 - Los entrenamientos y los juegos jugados en el calor deben acortarse, y es necesario instituir recesos más frecuentes para tomar agua e hidratarse. Los niños deben buscar ambientes más frescos si sienten que su temperatura ha aumentado excesivamente o se sienten demasiado fatigados.

SEGURIDAD EN LA PISCINA

- Nunca deje a los niños solos en la piscina o el jacuzzi (spa), ni cerca de los mismos, ni por un momento.
- Instale una cerca de al menos 1.2 metros (4 pies) de alto alrededor de toda la piscina. La cerca no debe tener aberturas ni protuberancias que un niño de corta edad pueda usar para trepar por la cerca, o para pasar por debajo o a través de la misma.
- Asegúrese de que las puertas que den hacia la piscina se abran desde la piscina hacia la habitación, y de que se cierren, y el pestillo caiga, automáticamente, a una altura que los niños no puedan alcanzar.
- Si la casa es el cuarto lado de una cerca que rodea una piscina, instale una alarma en la puerta de salida al patio y la piscina.
- Mantenga equipo de rescate (un palo largo con un gancho en el extremo, y un salvavidas) y un teléfono portátil cerca de la piscina. Elija un palo con gancho y otro equipo de rescate hecho de fibra de vidrio u otros materiales que no conduzcan la electricidad.
- Evite los auxiliares para nadar inflables, como los “flotadores”. No son un sustituto para chalecos salvavidas aprobados, y pueden dar a los niños y los padres una falsa sensación de seguridad.
- Los niños de uno a cuatro años de edad pueden tener menor riesgo de ahogarse si han recibido alguna instrucción formal en natación. Sin embargo, no hay evidencia de que las clases de natación o cursos de habilidades de supervivencia en el agua puedan prevenir el ahogamiento en bebés menores de un año de edad.
- La decisión de inscribir a un niño de uno a cuatro años de edad en clases de natación debe ser tomada por los padres, y basarse en el hecho de si, a juzgar por

su desarrollo, su hijo está preparado para ello, pero nunca debe considerarse que los programas de natación "protegen contra ahogamiento" a un niño de cualquier edad.

- Siempre que los bebés o los niños que empiezan a andar estén dentro, o cerca, del agua, un adulto—de preferencia que sepa nadar, y que esté capacitado en reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation [CPR])—debe estar cerca de ellos dentro del alcance de sus brazos, proporcionándoles “supervisión con tacto”.
- Evite el atrapamiento: la aspiración desde los desagües de piscinas y jacuzzis puede atrapar a un nadador bajo el agua. No use una piscina o un jacuzzi si los recubrimientos del drenaje están rotos o faltan. Pregunte a su operador de piscina si los desagües de su piscina o jacuzzi cumplen con las especificaciones establecidas en la Ley de Seguridad de Piscinas y Jacuzzis (Pool and Spa Safety Act). Si usted tiene una piscina o un jacuzzi, pida a su representante de servicio de piscina que actualice sus desagües y otras instalaciones de aspiración con cubiertas de desagüe anti-atrapamiento y otros dispositivos o sistemas. Visite PoolSafely.gov para obtener más información sobre la Ley de Seguridad de Piscinas y Jacuzzis, Virginia Graeme Baker (Virginia Graeme Baker Pool and Spa Safety Act).
- El uso de piscinas inflables grandes por arriba del nivel del suelo en patios traseros ha adquirido popularidad creciente. Los niños pueden caer dentro si se inclinan contra el lado blando de una piscina inflable. Aunque esas piscinas a menudo están exentas de requerimientos locales de colocación de cerca alrededor de la piscina, es esencial que estén rodeadas por una cerca adecuada, de la misma manera que lo estaría una piscina permanente, para que los niños no puedan tener acceso no supervisado.

SEGURIDAD EN EMBARCACIONES

- Los niños deben usar chalecos salvavidas en todo momento cuando estén en embarcaciones o cerca de cuerpos de agua.
- Asegúrese de que el chaleco salvavidas sea de la talla correcta para su hijo. El chaleco no debe quedar holgado. Siempre debe usarse según las instrucciones, con todas las correas abrochadas.
- Los flotadores, los juguetes, las balsas y los colchones de aire, inflables, no deben usarse como chalecos salvavidas ni como dispositivos de flotación personal. Los adultos deben usar salvavidas para su propia protección, y para poner un buen ejemplo.
- Es necesario advertir a los adolescentes y a los adultos de los peligros de navegar bajo la influencia del alcohol, drogas, o incluso de algunas medicinas recetadas.

NATACIÓN EN MAR ABIERTO

- Nunca nade solo. ¡Incluso los buenos nadadores necesitan compañeros!
- Un socorrista (u otro adulto que tenga conocimiento de rescate acuático) necesita vigilar a los niños siempre que estén en el agua o cerca de la misma. Los niños de

más corta edad deben ser supervisados de manera estrecha mientras estén en el agua o cerca de la misma—use "supervisión con tacto", al mantenerlos a una distancia de no más de la longitud de un brazo.

- Asegúrese de que su hijo sepa que nunca debe sumergirse en el agua, excepto cuando se lo permita un adulto que conozca la profundidad del agua y que haya verificado que no hay objetos bajo el agua.
- Nunca permita que su hijo nade en canales o en cualquier cauce de agua con movimiento rápido.
- Sólo debe permitirse nadar en el mar cuando haya un socorrista de guardia.
- Enseñe a los niños acerca de las corrientes de resaca (también llamadas corrientes de retorno). Si queda atrapado en una corriente de ese tipo, nade paralelo a la costa hasta que escape de la corriente, y después nade de regreso a la costa.

Para obtener más consejos sobre seguridad en la luz solar y en el agua, visite:
www.healthychildren.org

Copyright © 2012 American Academy of Pediatrics. Por favor siéntase en libertad de usar los consejos en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.