



Seguridad durante el verano

Los largos días de verano desafortunadamente traen consigo un aumento de riesgo de lesiones porque los niños se pasan más tiempo al aire libre y a menudo, con menos supervisión. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que se tomen las siguientes precauciones para asegurar que los niños a su cuidado estén a salvo.

Protéjalos del sol

No se fíe solamente en los protectores solares para proteger a los niños del cáncer de piel. La mejor defensa es una combinación de ropa protectora, sombreros con ala ancha y lentes de sol (busque lentes de sol que bloqueen del 99 al 100% de los rayos ultravioletas). Use protectores solares con un factor de protector solar (SPF, por su sigla en inglés) 15, como mínimo; aplíquelos 30 minutos antes de salir al aire libre y vuelva a aplicar con frecuencia. Evite la exposición al sol entre las 10:00AM y las 4:00PM. Se debe mantener a los bebés menores de 6 meses de edad fuera de la luz solar directa; nunca deje a los bebés jugando o durmiendo bajo el sol.

La publicación del año 2000 *Cómo Cuidar a Nuestros Niños: Lineamientos para Programas de Cuidado de Niños Fuera del Hogar* (2ª Edición) recomienda que todos los medicamentos, incluyendo los protectores solares, solamente se deben usar con la recomendación del profesional a cargo de la salud del niño. El médico o la enfermera practicante pueden escribir una orden permanente con respecto al protector solar, por ejemplo: "Con el consentimiento de los padres, se puede aplicar protector solar a la piel expuesta de los niños, menos en los párpados, 30 minutos antes de exponerlos al sol y cada dos horas cuando están bajo el sol. Las preparaciones de protectores solares deben aplicarse tal como lo indican las instrucciones del fabricante."

Tal vez, los proveedores de cuidado de niños también deseen pedir permiso para usar una marca de protector solar en particular en todos los niños, en vez de que cada niño traiga uno diferente de la casa. Los padres necesitan probar el protector solar en la piel del niño al menos una vez antes de que se lo use en el programa de cuidado de niños, para asegurarse de que el niño no tenga ninguna reacción adversa al protector solar en el programa de cuidado de niños. También, se debe guardar el protector solar fuera del alcance de los niños.

Prevenir golpes de calor

Asegúrese de que los niños beban suficiente cantidad de agua antes de realizar cualquier actividad agotadora, y periódicamente cuando están realizando ejercicios, aún si no tienen sed. Cuando el clima esté cálido, realice actividades que no sean demasiado agotadoras para la temperatura y humedad, y asegúrese de que los niños estén vestidos con ropas livianas de colores claros y mangas largas. No permita a ningún niño quedarse en el sol por largos períodos de tiempo, aún cuando tengan puesto protectores solares. Piense en colocar una carpa o estructura de sombra en un área de juegos al aire libre, para que las actividades puedan realizarse afuera, pero bajo sombra.

Mantenga la seguridad cerca del agua

Nunca deje a los niños solos cerca o en la piscina, ni siquiera por un momento. Aún las piscinas playas o portátiles para niños representan peligro de ahogarse para los niños muy pequeños. Asegúrese de que los miembros de su personal sepan nadar y estén entrenados en técnicas de socorrismo y CPR (resucitación cardiopulmonar). Debe haber un adulto muy cerca siempre que los bebés o niños en edad de aprender a caminar estén cerca o en el agua.

Proteja a los niños de los insectos

- Use ropa de colores claros, con mangas y piernas largas. Use la camisa dentro de los pantalones y los pantalones dentro de los zapatos o medias y botas.
- Evite que los insectos entren y arregle o instale mosquiteros en las ventanas o puertas.
- Evite andar por zonas donde se sabe que hay garrapatas y no se salga de los senderos cuando vaya a estas zonas.
- Examine a los niños con frecuencia para ver si tienen garrapatas y quite las garrapatas con prontitud.
- Evite lugares donde se crían o viven mosquitos tales como lugares de agua estancada o de pastos gruesos y húmedos.
- Desagote y deseche cualquier tipo de recipiente donde se acumula agua, que pueda haber en su programa.
- No use jabones, perfumes o aerosoles de cabellos perfumados en los niños, ni tampoco les ponga ropas de colores brillantes con estampados de flores porque esto puede atraer a las abejas y avispas.
- Los repelentes de insectos más eficaces registrados en la Agencia Estadounidense de Protección del Medio Ambi-

ente (EPA, por su sigla en inglés) contienen DEET, Picaridin o aceite de limón con eucalipto. Cuando use este tipo de repelentes siga las instrucciones de la etiqueta al pie de la letra. Use la concentración apropiada según el período de tiempo que estará expuesto. Nunca use repelentes de insectos en bebés menores de 2 meses, y úselos con precaución en niños de 2 meses a 12 años de edad.

Haga que las zonas de juego al aire libre sean seguras

Realice mantenimiento cuidadoso de todos los juegos y asegúrese de que las hamacas estén hechas de materiales suaves tales como caucho (goma), plástico o lona. Asegúrese de que los niños no pueden alcanzar las partes móviles que puedan pellizcar o atrapar alguna parte del cuerpo de los niños. Si su área de juego tiene un tobogán metálico o alguna otra estructura de juego metálica, sólo deje que los niños los usen cuando las estructuras estén frías; los juegos metálicos calientes pueden quemar los bracitos y las pernititas. Si es posible, piense en mover tales estructuras a un lugar bajo la sombra. Mantenga las zonas de juego libre de escombros y excrementos de animales. Los niños no deben tocar animales enfermos o muertos.

Use bicicletas, patinetas y monopatinés de forma segura

Asegúrese de que los niños están preparados y pueden andar en un juguete con rueditas antes de que usted les permita usarlos, y que los juguetes sean del tamaño correcto para ellos. El niño debe poder colocar las plantas de ambos pies en el suelo cuando están sentados en el asiento de un juguete con rueditas. Los niños siempre deben usar cascos y equipo de protección cuando anden en bicicleta, patineta y monopatinés. Los niños nunca deben andar cerca o en medio del tránsito de vehículos, durante el atardecer o cuando ya haya oscurecido.

Cómo manejar las comidas de forma segura en los climas cálidos

El clima cálido del verano también trae consigo un aumento en enfermedades transmitidas por los alimentos. Esto se debe en parte al aumento natural de la cantidad de bacterias en el medio ambiente, las cuales prosperan en condiciones cálidas y húmedas. Además, los alimentos que llevamos durante las salidas de verano, no están empaquetados o no se guardan adecuadamente para prevenir la propagación de patógenos.

Los síntomas de intoxicación son vómitos, diarrea y pérdida de apetito. Si bien estos síntomas pueden ser solamente un inconveniente menor para una persona saludable, las infecciones ocasionadas por los alimentos pueden provocar deshidratación severa en los bebés, los niños pequeños y las personas con débiles sistemas inmunológico debido a enfermedades crónicas.

Los padres y los proveedores de cuidado de niños necesitan seguir las reglas de seguridad con respecto a los alimentos, y tener especial cuidado durante el verano:

- Los alimentos perecederos del refrigerador deben ser refrigerados hasta que llegue el momento de consumirlos. Para las excursiones o picnics, mantenga estas comidas en un refrigerador portátil con aislamiento con paquetes congelados o capas de hielo de varias pulgadas. Los orígenes comunes de intoxicación durante el verano son las ensaladas de papas, los fiambres las ensaladas de pasta y otros platos fríos a base de huevo o productos lácteos. El adecuado almacenamiento de estos alimentos puede prevenir que suceda esto.
- Mantenga fría las comidas frías, y caliente las comidas calientes. Nunca las mezcle al servir las o guardarlas.
- Mantenga la carne cruda alejada de la comida cocida o lista para servir. También mantenga los utensilios, platos, tablitas para picar, etc. que se usan para preparar la carne cruda, alejados de la comida preparada.
- Cocine toda la carne, o al menos a la mínima temperatura interna recomendada. La temperatura varía según el tipo de carne y debe estar bien legible en la etiqueta de la carne o en el empaquetado. Cuando vaya de compras, asegúrese de comprar carne que tenga esta información en el paquete.
- Las comidas refrigeradas no deben permanecer fuera del refrigerador por más de 2 horas a temperatura ambiente (una hora si la temperatura de de 90° o más). Después de eso, deséchelas.
- Lávese las manos durante la preparación de la comida. Para los picnics lleve toallitas desechables para higienizarse las manos.

Para mayor información vea las Notas de Salud y Seguridad de CCHP tituladas: *El virus del Nilo Occidental: lo que usted debe saber*, *El uso de repelentes de insectos en los programas de servicios de cuidado de niños* y *Normas inteligentes del Sol*. Visite <https://cchp.ucsf.edu/> para obtener copias.

Fuentes de consulta e información

Centros para el Control de Enfermedades, Virus del Nilo Occidental, 2006: www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/RepellentUpdates.htm (En inglés y español)

California Department of Public Health, California Early Childhood Sun Protection Curriculum (2011). <https://www.pleasantvalleypsd.org/cms/lib/CA00000039/Centricity/Domain/3069/EarlyEdCurriculum2012.pdf>

United States Food and Drug Administration, Partnership for Food Safety Education; Fight Bac This Summer at www.fightbac.org. (En inglés y algo de información en español)