



## CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL VERANO – PARTE 1

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

Fuente: <http://www.aap.org/advocacy/archives/tanning.htm>

Bebés de menos de seis meses de edad:

- Evitar la exposición a la luz solar y vestir a los bebés con pantalones largos ligeros, camiseta de manga larga, y sombrero de ala que dé sombra al cuello, aún son las principales recomendaciones de la AAP para prevenir quemaduras por luz solar. Sin embargo, cuando no hay ropa ni sombra adecuadas disponibles, los padres pueden aplicar una cantidad mínima de pantalla protectora solar con FPS (factor de protección solar) de al menos 15 en áreas pequeñas, como la cara y el dorso de las manos del bebé.

Para niños de corta edad:

- Aplique pantalla protectora solar al menos 30 minutos antes de salir al aire libre, y úsela incluso durante días nublados. El FPS debe ser de al menos 15.

Para niños de mayor edad:

- La primera, y mejor, línea de defensa contra la luz solar 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 bloqueen 99 a 100% de los rayos ultravioleta), 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.
- Use una pantalla protectora solar con un FPS de 15 o más. Asegúrese de aplicar suficiente pantalla protectora solar: alrededor de 30 gramos (1 onza) por aplicación para un adulto joven.
- Vuelva a aplicar pantalla protectora solar cada dos horas, o después de nadar o sudar.
- Tenga precaución adicional cerca de agua, nieve y arena, porque reflejan los rayos UV, y pueden dar por resultado quemadura por luz solar con mayor rapidez.

### ESTRÉS POR CALOR EN NIÑOS QUE ESTÁN HACIENDO EJERCICIO

Fuente: <http://www.aap.org/policy/re9845.html>

- 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 10 a 14 días para lograr aclimatación al calor.
- Antes de actividad física prolongada, el niño debe estar bien hidratado. Durante la actividad, debe hacerse que haya consumo periódico de bebidas, por ejemplo, cada 20 minutos, 150 mililitros (5 onzas) de agua simple fría, o de una bebida

con sabor para deportistas, para un niño que pese 41 kg (90 libras), y 270 mililitros (9 onzas) para un adolescente que pese 59 kg (130 libras), incluso si el niño no siente sed.

- La ropa debe ser ligera y de color claro, y debe limitarse a una capa de material absorbente para facilitar la evaporación del sudor. La ropa saturada de sudor debe cambiarse por ropa seca.
- Los entrenamientos y los juegos jugados en el calor deben acortarse, y se deben instituir recesos más frecuentes para tomar agua e hidratarse.

## SEGURIDAD EN LA PISCINA O ALBERCA

Fuente: <http://www.aap.org/family/tippool.htm>

- 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, pasar por debajo de, o pasar a través de, la cerca.
- Asegúrese de que las puertas que den hacia la piscina se abran desde la piscina hacia la habitación, y se cierren, y el pestillo caiga, automáticamente, a una altura que el niño no pueda alcanzar.
- Nunca deje a los niños solos en, ni cerca de la piscina, incluso durante un momento.
- Mantenga equipo de rescate (un palo largo con un gancho en el extremo, y un salvavidas) y un teléfono portátil cerca de la piscina.
- Evite los auxiliares para nadar inflables, como los “flotadores”. No son un sustituto para chalecos salvavidas aprobados, y pueden dar a los niños una falsa sensación de seguridad.
- Dependiendo de qué tan rápido crezcan, los niños quizá no estén listos para lecciones de natación sino hasta después de su cuarto cumpleaños. Los programas de natación para menores de cuatro años no deben considerarse una manera de disminuir el riesgo de ahogamiento.
- Siempre que los bebés o los niños que empiezan a andar estén dentro, o cerca, del agua, un adulto debe estar cerca de ellos dentro del alcance de sus brazos, proporcionándoles “supervisión con tacto”.

## SEGURIDAD CONTRA INSECTOS

- No use jabones perfumados, perfumes ni aerosoles para el cabello en su hijo.
- Evite áreas donde los insectos anidan o se congregan, como estanques, alimentos descubiertos y jardines donde las flores estén floreciendo.
- Evite vestir a su hijo con ropas de colores brillantes o estampados de flores.
- Para quitar un aguijón visible de la piel, rásquelo con suavidad para extraerlo horizontalmente con una tarjeta de crédito o una uña.
- Se deben evitar los productos con una combinación de pantalla protectora solar y repelente de insectos, porque la pantalla solar necesita reaplicarse cada dos horas, pero el repelente de insectos no se debe reaplicar.
- Los repelentes de insectos que contienen DEET son más eficaces contra garrapatas y mosquitos, y pueden prevenir enfermedad de Lyme.
- La concentración de DEET en los productos puede variar desde menos de 10% hasta más de 30%. Los beneficios del DEET alcanzan un máximo a una concentración de 30%, la concentración máxima recomendada para bebés y niños. El DEET no debe usarse en niños de menos de dos meses de edad.
- La concentración del DEET varía mucho de un producto a otro, de modo que lea la etiqueta de cualquier producto que adquiera.

Para obtener más información sobre el DEET, visite:

<http://www.aapnews.org/cgi/content/full/e200399v1>

## SEGURIDAD EN EL PATIO DE RECREO Y EL PARQUE

Fuente: <http://www.aap.org/advocacy/archives/maytra.htm>

Fuente: <http://www.aap.org/family/playgrd.htm>

- Lugares donde hay juegos para niños deben tener tapetes que hayan superado pruebas de seguridad infantil, o materiales de relleno no compactos (caucho picado, arena, aserrín, o corteza de árbol), mantenidos a una profundidad de por lo menos 23 centímetros (9 pulgadas). La superficie protectora debe estar instalada a al menos 1.80 metros (6 pies) (más para columpios y resbaladillas) en todas las direcciones desde el equipo.
- Se debe dar mantenimiento cuidadoso al equipo. Los ganchos en forma de “S.” abiertos o los extremos de tornillos que sobresalen pueden ser peligrosos.
- Los asientos de columpios deben estar fabricados con materiales suaves, como caucho, plástico o lona.
- Asegúrese de que los niños no puedan alcanzar cualquier parte móvil que podría aplastar cualquier parte del cuerpo o atraparla.
- Nunca amarre (ni permita que los niños amarren) cuerdas al equipo de juego, cuerdas para saltar, correas, ni artículos similares; los niños se pueden estrangular con esos artículos.
- Asegúrese de que las resbaladillas metálicas estén frías para evitar quemaduras en las piernas de los niños.
- Los padres nunca deben comprar trampolines, ni permitir a los niños que salten en ellos.
- Los padres deben supervisar a los niños en el equipo de juego para asegurarse de que estén seguros.

## SEGURIDAD EN LA BICICLETA

Fuente: <http://www.aap.org/family/bicycle.htm>

Fuente: <http://www.aap.org/family/tbikmyth.htm>

- No presione a su hijo para que ande en una bicicleta de dos ruedas sino hasta que esté listo, a alrededor de los cinco o seis años de edad. Considere la coordinación del niño y el deseo de aprender a andar en bicicleta. Adquiera frenos de contrapedal mientras su hijo llega a la edad, y adquiere experiencia, para usar frenos manuales.
- Lleve a su hijo con usted cuando le compre la bicicleta, de modo que él pueda probarla. El valor de una bicicleta del tamaño apropiado supera con mucho el valor de sorprender a su hijo con una nueva bicicleta. Para obtener más información acerca de cómo determinar el tamaño y el tipo apropiados de la bicicleta, visite <http://www.aap.org/family/bicycle.htm#choosing>
- Adquiera una bicicleta del tamaño correcto, no una que será ideal cuando su hijo crezca un poco. Las bicicletas de tamaño excesivo son en especial peligrosas.
- Su hijo necesita usar un casco en cada trayecto en bicicleta, independientemente de qué tan corto, o qué tan cerca de casa, será. Muchos accidentes ocurren en caminos de entrada, en las banquetas, y en pistas para andar en bicicleta, no únicamente en las calles. Los niños aprenden mejor al observar a usted. Siempre que ande en bicicleta, póngase casco.

- Cuando adquiera un casco, busque una etiqueta o una pegatina que diga que el casco satisface la norma de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission [CPSC]).
- Un casco protege a su hijo contra lesión grave, y siempre debe usarlo. Además, recuerde que usar un casco en todo momento ayuda a los niños a formar el hábito de usarlo.
- Un casco debe usarse de modo que esté nivelado sobre la cabeza, no inclinado hacia delante ni hacia atrás. La correa debe estar seguramente ajustada, y usted no debe poder mover el casco en dirección alguna. Si es necesario, las almohadillas especiales para modificar la talla del casco pueden ayudar a mejorar el ajuste.

### SEGURIDAD EN PATINETA (MONOPATÍN) Y SCOOTER

Fuente: <http://www.aap.org/advocacy/archives/marskate.htm>

- Los niños nunca deben andar en patineta ni en scooter en, ni cerca del tráfico.
- Todos los niños que anden en patineta y en scooter deben usar un casco y otros artículos protectores.
- Las comunidades deben seguir diseñando parques para andar en patineta, que tienen más probabilidades de estar vigilados en lo que se refiere a seguridad, que las rampas y los obstáculos que los niños construyen en el hogar.

### SEGURIDAD EN LA SEGADORA DE CÉSPED

Fuente: <http://www.aap.org/family/tiplawn.htm>

- Trate de usar una segadora (cortacésped) con un control que impida que avance si se suelta el manubrio.
- No debe permitirse a niños de menos de 16 años de edad que usen una segadora con asiento. No debe permitirse a menores de 12 años que usen segadoras del tipo que se empujan.
- Asegúrese de que el niño use calzado fuerte (no sandalias ni zapatos de deporte) mientras corta el césped.
- Prevenga lesiones por objetos que salgan volando, como piedras o juguetes, al recogerlos del terreno antes de empezar a cortar el pasto. Haga que cualquier persona que use una segadora lleve puesta protección de los oídos y los ojos.
- No jale de la segadora hacia atrás ni corte en reversa a menos que sea absolutamente necesario, y vea con sumo cuidado si hay niños detrás de usted cuando corte en reversa.
- Siempre apague la segadora y espere a que las cuchillas se detengan por completo antes de quitar el colector de césped, destapar el conducto de descarga, o cruzar senderos de grava, caminos, u otras áreas.
- No permita que los niños vayan como pasajeros sobre segadoras con asiento.

Copyright © 2007 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.