



DRA. Mª JESÚS ESPARZA

Pediatra y miembro del grupo PrevInfad (Prevención en la Infancia y la Adolescencia) de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.

DISFRUTAR SIN RIESGOS DEL VERANO

Con la llegada del calor hay que extremar las medidas de precaución para que los niños puedan estar al aire libre sin sufrir una insolación, lesiones en la piel o deshidratarse.

Cada año vuelve puntualmente el tan esperado tiempo de verano y, tanto si nos vamos a la playa o a la piscina, como si nos quedamos en los parques y jardines de nuestra ciudad, hemos de lidiar con los efectos del sol y el calor. Y para poder disfrutarlos con los niños, siempre toca extremar un poco más las precauciones.

Algunas circunstancias están haciendo que el verano actualmete suponga más peligros que antes: el deterioro de la capa de ozono, que aumenta la incidencia de los rayos solares a la tierra, el aumento de las temperaturas por el cambio climático, o el diseño de los barrios modernos, en los que a menudo esca-

sean los árboles y la sombra. Por ello es bueno repasar unos cuantos conceptos sobre este fenómeno y cómo influye en nuestro cuerpo.

Calor seco, calor húmedo

Los efectos del calor dependen en gran parte de la humedad. El calor "seco" es diferente del "húmedo". Esto lo hemos escuchado muchas veces y, probablemente, también lo hemos experimentado, sobre todo si hemos viajado a países tropicales. En ese clima, a igual temperatura que en Castilla o en Andalucía, por poner un ejemplo, la sensación es más agobiante; casi nos cuesta movernos y respirar.

¿Por qué ocurre esto? La temperatura de nuestro cuerpo se tiene

que mover dentro de unos límites independientemente de la temperatura ambiente. Por eso se dice que los humanos somos de sangre caliente, como todos los mamíferos. Para mantener esta temperatura tenemos varios mecanismos naturales. Los más evidentes y fáciles de entender son tiritar para subir la temperatura y sudar para bajarla. Como estamos tratando el calor, nos fijaremos en este último mecanismo: el sudor.

Sudar parece algo desagradable a primera vista, pero es necesario. No es el sudar en sí, sino la evaporación del sudor lo que hace que baje nuestra temperatura corporal cuando, al realizar actividad muscular (ejercicio físico) o por el calor





Detectar y actuar ante un golpe de calor

✦ **En primer lugar, el niño se sentirá mal**, le dolerá la cabeza, estará mareado, parecerá pálido o muy rojo, con la piel caliente y seca, o bien con un sudor intenso. Si es un bebé estará extremadamente irritable, llorando. Si es un niño mayor o un adolescente, estará confuso y desorientado.

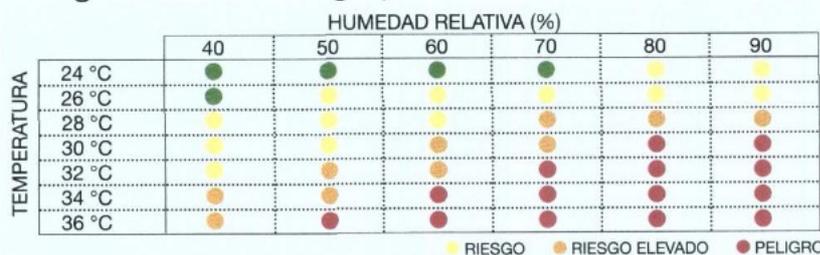
✦ **Tendrá fiebre, tanto más cuanto más avanzado** esté el cuadro, pudiendo alcanzar niveles de hipertermia (más de 41 °C). Esta temperatura tan alta puede lesionar el cerebro y otros órganos vitales.

✦ **En cuanto se aprecia que el niño tolera mal** el calor conviene proceder de la siguiente forma.

- **Llevar** al niño inmediatamente a un lugar fresco y que esté a la sombra.
- **Quitarle** la ropa.
- **Acostarle** colocando los pies ligeramente elevados.
- **Enfriar** su cuerpo aplicando paños fríos en axilas, ingles, cuello y cabeza. También se puede rociar su cuerpo con agua y abanicarlo para provocar evaporación.
- **Darle** a beber líquidos frescos, si está consciente.
- **Llevarlo** a un centro sanitario donde puedan seguir con el tratamiento.

✦ **Es peligroso utilizar métodos como sumergirlo** en agua helada o con hielo, porque requieren una vigilancia médica estricta y el masaje continuo de la piel. Tampoco se recomiendan los antitérmicos para bajar la fiebre, solo las anteriores medidas físicas.

Riesgo de sufrir un golpe de calor



exterior, o por ambas cosas, el cuerpo empieza a subir de temperatura. Para que la evaporación del sudor sea posible es necesario llevar ropa ligera y que la humedad exterior no sea excesiva. Por eso nos agobia el calor húmedo, porque el sudor no se puede evaporar fácilmente. Y por esta misma razón, el riesgo de sufrir un golpe de calor aumenta

proporcionalmente a la humedad del ambiente, como podemos observar en el recuadro.

A esta dolencia también se le llama insolación y es una situación de extrema urgencia en la que fallan los mecanismos de autorregulación de nuestra temperatura y esta sube por encima de los 40 °C e incluso los 41 °C. Es una circunstan-



ES INDISPENSABLE PARA PROTEGERLOS: ROPA LIGERA Y TRANSPIRABLE, JUNTO CON UNA BUENA HIDRATACIÓN

cia grave, que puede producir coma y muerte. Hay otras condiciones que hacen que pueda ocurrir con más facilidad: la deshidratación, las edades extremas (ancianos y niños), la obesidad, el exceso de ropa, la temperatura exterior muy alta, las quemaduras solares, la actividad física intensa. Así pues, hay

que prestar atención a la ropa de los niños, su hidratación, su protección solar y evitar el ejercicio físico intenso cuando hace mucho calor.

Otra situación muy peligrosa es dejar a un bebé en el interior de un vehículo aparcado. Aunque sean unos minutos y la temperatura exterior no parezca muy elevada, al

sol, el habitáculo del coche puede alcanzar los 45 °C con consecuencias fatales. Hay que evitar por todos los medios este tipo de olvidos.

La ropa en verano debe ser ligera y transpirable, como el algodón y el hilo. Debe ser holgada, cómoda y de colores claros. Para mantener a los niños bien hidratados, debemos proporcionarles agua con frecuencia o el pecho si es un lactante. No está demostrado que aporte beneficios ofrecerles bebidas diferentes y, por el contrario, se conocen los inconvenientes de habituarse a las bebidas dulces: caries y obesidad.

La fiebre normal no produce daños, pero en este caso no hablamos de fiebre normal, sino de hipertermia (más de 41 °C). Lo habitual es que ocurra en el curso de una enfermedad infecciosa (respiratoria, intestinal, urinaria...). Pero, ¡ojol!, si abrigamos en exceso a un niño con fiebre, o no lo hidratamos, sí podría aparecer esta temperatura anormalmente alta, no por la infección, sino por los cuidados inadecuados.

El astro rey

El sol es el otro gran protagonista del verano, aunque es necesario siempre, ya que no sería posible la vida sobre la tierra sin él. Además, el sol tiene un efecto euforizante, nos sube el ánimo, hasta tal punto que en países con muchos meses de falta de acción solar se dan más depresiones. Pero, como bien sabemos, también tiene su lado oscuro: las quemaduras solares y su efecto acumulativo sobre nuestra piel nos predisponen al cáncer de piel, sobre todo al melanoma, que es extremadamente maligno. Y es básico saber que las quemaduras en los niños y jóvenes hasta los 20 años son las que más riesgo producen de cáncer de piel en la edad adulta.

También que no todas las pieles son iguales, hay unos grupos con un riesgo especial, son las personas

La seguridad en el agua

Disfrutar del verano suele ir acompañado de baños refrescantes, de juegos en el agua... Pero también implica algunas precauciones.

* Siempre aparece el miedo al "corte de digestión". Su nombre técnico es hidrocción y es un síncope o pérdida del conocimiento producido por un choque brusco de temperaturas: la corporal y la del agua, con peligro de ahogamiento.

* Se puede prevenir entrando en el agua despacio y salpicando la piel para refrescarla antes de sumergirse. No es necesario esperar después de comer, pero sí salir del agua si se siente mal.

* Normas de seguridad imprescindibles para evitar sustos y ahogamientos:

- Las piscinas privadas deben estar valladas por los cuatro lados. Los puntos de drenaje deben estar protegidos con rejilla y lejos de los niños.
- Los niños pequeños deben bañarse junto a un adulto, nunca se debe delegar la vigilancia a un niño mayor.
- En la playa, seguir las indicaciones de los vigilantes y no perder de vista a los niños.
- El momento de la llegada al lugar de vacaciones suele ser el más confuso y de más riesgo de accidente.

