

En la web Familia y Salud, de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, se recogen algunos consejos para disfrutar más y mejor del verano

Pautas para un verano saludable según los pediatras de Atención Primaria

- **Las precauciones en el agua y con el sol son esenciales para que los más pequeños disfruten de un verano sin riesgos**
- **Si vas a viajar al extranjero asegúrate de que el niño tiene todas sus vacunas en regla y cuenta con la tarjeta comunitaria o un seguro de viaje**
- **El papel de los padres es clave para enseñarles hábitos de estudio y que los niños aprendan a organizarse con los deberes**

Madrid, 28 de junio de 2016.- Acaban las clases y llega el calor: Piscinas, sol, playa, viajes y más tiempo al aire libre. Los niños son los protagonistas del verano, pero son necesarias unas mínimas pautas para que los más pequeños de la casa puedan disfrutar de las vacaciones sin riesgos para su salud. La **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)** ofrece en su página web [Familia y Salud](#) algunos consejos para los meses más calurosos del año.

Seguridad en el agua. Medidas de protección

El [agua](#) es uno de los elementos que más preocupa a los padres en estas fechas, pero [existen una serie de pautas](#) que pueden hacer que tu hijo se maneje sin riesgos en el medio acuático. En la medida de lo posible es importante enseñar a los niños a nadar y a bucear desde pequeños. Recuérdales que intenten bañarse acompañados, es más divertido y podrán pedir ayuda si tienen algún problema. Si te quedas en la orilla, no les pierdas de vista y asegúrate de que ellos puedan verte (recuerda que nunca debes dejar a un niño al cuidado de otros niños). Desde pequeños, incúlcales la importancia de conocer y respetar las zonas de baño y las señales de advertencia, así como las indicaciones de las banderas en la playa. Cuidado: todos los años mueren niños ahogados por falta de supervisión.

Recuerda que tú eres el mejor ejemplo para tu hijo, no te metas de forma brusca en el agua, ni te tires de cabeza sin comprobar antes la profundidad. Utiliza siempre cremas protectoras solares, con factor 15 o superior. Si es posible, aplícalas 30 minutos antes de estar expuesto al sol y vuelve a aplicarlas cada dos horas y después del baño. Protege tus ojos y los de tus hijos con gafas de sol. Los rayos del sol pueden lesionar tu piel y ojos,

produciendo quemaduras y cáncer. Dale de beber agua de forma continua y procura que estén a la sombra.

Primeros auxilios. ¿Qué puedo hacer yo?

Casi siempre, la primera persona que atiende una emergencia no es un profesional sanitario, sino un familiar o viandante. Por eso es bueno tener [unos conocimientos básicos](#) para saber qué hacer en estas situaciones, ayudando a accidentados o enfermos repentinos mientras llegan los sanitarios.

Lo más importante en estos escenarios es conservar la calma y tratar de evitar nuevas lesiones o que se agraven otras existentes. Es importante no mover al niño accidentado, salvo que corra peligro en el lugar en que está o haya que practicarle una [reanimación cardiopulmonar](#). Mientras el personal sanitario llega hasta el lugar, debe tranquilizar al herido y mantenerlo caliente; no es recomendable darle comida, bebida ni medicación.

Recuerda que la actuación básica en primeros auxilios se resume en las siglas **P.A.S. (Proteger, Avisar, Socorrer)**.

1. PROTEGER. Hay que hacer seguro el lugar del accidente. Siempre es mejor alejar el peligro que mover al accidentado (cortar la corriente si hay un electrocutado, controlar el fuego y ventilar si hay humo, aparcar bien y señalizar el siniestro si hay un accidente de tráfico...).

2. AVISAR. Llamar al 112. En primer lugar hay que identificarse. Después, informe del lugar exacto, tipo de accidente y las circunstancias que lo pueden agravar. Se debe informar también del estado del paciente y de sus heridas.

3. SOCORRER. Siempre hay que tener presente dos prioridades: **salvar la vida y evitar que las lesiones se agraven**. Se hará una valoración primaria para identificar las situaciones que pueden amenazar la vida (estado de consciencia, respiración, circulación sanguínea, buscar pulsos, hemorragias...) y una valoración secundaria analizando el resto de lesiones, siguiendo un orden descendente desde la cabeza hasta las extremidades:

Si la persona está consciente y es capaz de comprender, hay que tranquilizarle y ofrecerle confort hasta que lleguen los sanitarios. Si *no reacciona pero sí respira*, hay que colocarla en posición de seguridad (posición lateral, extender un brazo por encima de la cabeza y flexionar la rodilla para estabilizarlo). Si *no respira*, habrá que iniciar la reanimación cardiopulmonar básica.

Deberes escolares, ¿Cómo ayudar?

Hoy en día, los padres se implican más que nunca en los deberes escolares. Pero no siempre lo hacen de forma adecuada. Un mal apoyo puede generar dependencia y transmitirle la idea de que no es capaz de hacerlos por sí mismo.

Es fundamental estar cerca y disponible para apoyar y guiar al niño cuando le haga falta. Asegúrese de que el niño sepa que le va a ayudar si surge algún problema, aunque también es importante que trabaje de forma independiente.

[Algunas estrategias](#) para que el camino resulte más fácil son:

- Establece una rutina de trabajo y un horario regular. Enséñale a distribuir el tiempo y a dividir los deberes en pequeñas tareas más asequibles.
- Organiza estratégicamente las sesiones de deberes. Algunos niños pueden preferir hacer primero los trabajos más difíciles. En cambio, otros prefieren primero las tareas más fáciles. El descanso es fundamental.
- Incúlcale habilidades organizativas. Puede ser útil enseñarle técnicas de estudio. Al principio un niño no es organizado de manera natural, no sabe cómo estudiar, así que ayúdele a aprenderlo.
- Enséñale a aplicar las cosas del colegio al mundo real. Aprovecha cualquier momento para reforzar lo aprendido. Le resultará más atractivo.
- Anímale a pedir ayuda cuando le haga falta. Elogia siempre su esfuerzo, mucho más que los resultados obtenidos.

Si el niño se queja constantemente de los deberes o le cuesta mucho hacerlos puede indicar un problema. En algunos casos, los niños sólo necesitan aprender y practicar unos buenos hábitos. Si tu hijo lo pasa realmente mal al intentar entender o hacer los deberes, puede que haya problemas de aprendizaje, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o dificultades visuales o auditivas que interfieran en su progreso.

Decálogo del niño viajero

Si vas a viajar este verano es importante planificar tu viaje con antelación. La AEPap recomienda leer el [“Decálogo del Niño viajero”](#), un documento que recoge las diez normas básicas a tener en cuenta antes de viajar para disfrutar al máximo del viaje.

De entre las recomendaciones más destacadas destaca la importancia de informarse acerca de las vacunas necesarias, ante un viaje internacional es muy importante asegurarse de que nuestros hijos tienen todas las dosis de vacunas correspondientes para su edad. Pero hay otras vacunas que pueden ser necesarias, según el destino (Fiebre Amarilla, Hepatitis A, Fiebre Tifoidea, Cólera, etc...) Se trata de completar el número de dosis adecuadas en el mínimo tiempo posible antes del viaje.

Además es recomendable preparar y llevar un botiquín en el que guardar cosas tan básicas como un termómetro, tiritas, suero oral o ibuprofeno o protegerse frente al calor, así como la tarjeta sanitaria europea o un seguro de viaje si vas a salir al extranjero. Es esencial protegerse de los mosquitos que transmiten enfermedades como dengue, zika, malaria.

La serie de decálogos de la AEPap, que entre otros incluye el del niño viajero, consisten en un conjunto de documentos en el ámbito de la promoción y educación para la salud, sobre temas relevantes y útiles para los padres, como el manejo de la fiebre, la promoción de una alimentación sana, las vacunas, Accidentes en la Infancia, uso de antibióticos etc. Se editan en formato de carteles para su difusión desde las consultas de pediatría de AP y en documento pdf descargable gratuitamente desde la web FamiliaySalud.es.

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 4.000 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición).

Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Para más información:

BERBÉS ASOCIADOS – Gabinete de prensa de AEPap

91 563 23 00

María Díaz / Isabel Torres

610 221 410 / 607 06 75 98

mariadiaz@berbes.com / isabeltorres@berbes.com