



# Un Verano Seguro

Los largos días de verano traen consigo un mayor riesgo de accidentes debido a que los niños pasan más tiempo jugando al aire libre y a menudo menos vigilados. La Academia de Pediatría Americana recomienda que se tomen las siguientes precauciones para que los niños a su cuidado estén a salvo.

## Protección contra el sol

No confíe únicamente en la protección solar para proteger a los niños contra el cáncer de piel. La mejor defensa es una combinación de ropa de protección, sombreros de ala ancha y anteojos de sol (busque anteojos que bloqueen entre 99 y 100 por ciento de los rayos ultravioletas). Use protección solar con un factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 como mínimo; aplíquela 30 minutos antes de salir al exterior y vuelva a aplicarla con frecuencia. Evite la exposición al sol desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m. Mantenga a los bebés menores de 6 meses de edad alejados de la luz directa del sol.

El libro *El Cuidado de Nuestros Hijos: Guía para Programas de Cuidado Infantil Fuera del Hogar (Caring for our Children: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs)* (2ª Ed.) del año 2002 aconseja no utilizar ningún medicamento, incluyendo protección solar, sin que haya sido recomendado por un médico. El médico o la enfermera especialista pueden escribir el siguiente tipo de nota para el uso de protección solar: "Con el consentimiento paterno, se puede aplicar protección solar a los niños en toda la piel expuesta, excepto en los párpados, 30 minutos antes de exponerse al sol y cada dos horas mientras estén en el exterior. La protección solar se debe aplicar siguiendo las instrucciones del fabricante."

Los proveedores de cuidados infantiles pueden pedir permiso a los padres para usar una marca de protección solar en particular para todos los niños, en vez de tener que usar la que cada niño traiga de su casa. En este caso, los padres, para asegurarse que su hijo no tenga una mala reacción, deberían ponérsela al niño al menos una vez antes de que se use en el centro. Los envases de protección solar deben guardarse lejos del alcance de los niños.

## Prevención contra la fatiga causada por el calor

Los niños deberían beber mucha agua antes de hacer actividades agotadoras y periódicamente mientras estén

haciendo ejercicio, incluso aunque digan que no tienen sed. Cuando el tiempo sea templado, elija actividades que no sean demasiado agotadoras para la temperatura y el nivel de humedad del día y asegúrese que los niños lleven ropa ligera de color claro con mangas largas. No permita que los niños pequeños estén al sol durante largos períodos de tiempo, incluso aunque tengan protección solar. Considere la instalación en alguna zona del área de juegos de un toldo para dar sombra, pues permitiría hacer actividades al aire libre pero en la sombra.

## Seguridad cerca del agua

Nunca deje a los niños desatendidos dentro o cerca de una piscina, aunque sólo sea un momento. Los niños más pequeños podrían ahogarse incluso en piscinas portátiles de poca profundidad. Asegúrese que los miembros del personal sepan nadar y administrar técnicas de socorrismo y de resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés). Siempre debería haber un adulto al lado de los bebés o niños de 1 a 2 años de edad que estén cerca o dentro del agua.

## Protección contra los insectos

Existen varias maneras de evitar las picaduras de insectos.

- Llevando pantalones largos y camisetas de mangas largas cuando se esté al aire libre.
- Evitando los lugares donde vivan y se reproduzcan los mosquitos. Vacíe y deseché cualquier recipiente donde el agua se acumule.
- Permaneciendo en el interior al amanecer y al anochecer, pues son los momentos de más actividad para los mosquitos.
- No usando jabones olorosos, colonia o aerosoles para el pelo en los niños.
- Si usa repelentes de insectos con DEET, no debería contener más de 10 por ciento de DEET ya que puede ser dañino para los niños. Nunca aplique repelentes de insectos con DEET a niños menores de seis meses de edad.
- Una alternativa a los repelentes de insectos con DEET son los productos que contienen geraniol, un producto de plantas seguro (los nombres bajo los que se venden

estos productos son MosquitoSafe, TickSafe y FireantSafe).

- No use productos que contengan citronella o aceite de lavanda en niños menores de 2 años de edad.

### Zonas de juego al aire libre seguras

Mantenga en buenas condiciones los aparatos para jugar en el exterior y asegúrese que los columpios estén hechos de materiales blandos como caucho, plástico o lona. Asegúrese que los niños no puedan alcanzar las piezas articuladas que pudieran pellizcar o atrapar alguna parte de su cuerpo. Si también tuviera toboganes u otros aparatos con superficies de metal, no deje que los niños los usen cuando las superficies estén calientes. El metal caliente podría quemarles los brazos y las piernas. Si fuera posible, considere reubicar esos aparatos a una zona del área de juegos con sombra.

### Uso seguro de bicicletas, monopatines y patinetes

Antes de permitir el uso de juguetes con ruedas, asegúrese que los niños sean capaces de montarse, que estén preparados para usarlos y que el juguete sea del tamaño apropiado. El niño debería poder poner los dos talones en el suelo una vez sentado en el asiento de una bicicleta. Siempre deberían llevar casco y protecciones cuando usen bicicletas, monopatines y patinetes. Y nunca deberían usar esos juguetes en zonas con o cerca de tráfico, al anochecer o después de anochecer.

## Seguridad con los alimentos en la temporada cálida

El caluroso tiempo del verano también produce un aumento de las enfermedades transmitidas por alimentos. Esto se debe en parte al aumento natural de bacterias en el medio ambiente, ya que prefieren las temperaturas templadas y húmedas. Por otro lado, a menudo los alimentos que se llevan a las excursiones veraniegas no están adecuadamente empaquetados o almacenados, lo que causa el crecimiento de patógenos.

Los síntomas de la intoxicación por alimentos incluyen vómitos, diarrea y pérdida de apetito. Aunque estos síntomas no son más que un pequeño inconveniente para una persona sana, las infecciones producidas por alimentos pueden ser la causa de una seria deshidratación en los bebés, niños pequeños o cualquier persona con un sistema inmunológico debilitado por una enfermedad crónica.

Los padres y los proveedores de cuidados necesitan prestar atención a las normas de seguridad con los alimentos, especialmente durante el verano:

- Los productos perecederos que se guarden en el

frigorífico deberían mantenerse en el frigorífico hasta que sea el momento de consumirlos. Cuando vaya de excursión o viaje, guarde esos alimentos en una nevera portátil que contenga varias pulgadas de hielo. Las fuentes más comunes de intoxicación por alimentos durante el verano son la ensalada de papas, los embutidos, las ensaladas de pasta y cualquier otro plato frío hecho con huevos o con productos lácteos. El empaquetamiento adecuado puede evitar la intoxicación.

- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Nunca los mezcle al servirlos o al guardarlos.
- Mantenga la carne cruda lejos de los alimentos cocinados o de los que estén listos para servir. Mantenga también alejados de los alimentos preparados los cubiertos, platos, tablas para cortar, etc., que se hayan utilizado en la preparación de la carne cruda.
- Cocine cualquier tipo de carne, *al menos*, a la temperatura interna mínima recomendada. La temperatura recomendada varía según el tipo de carne y debería estar indicada claramente en la etiqueta o en el paquete de la carne. Cuando compre carne, asegúrese que esta información esté presente.
- Los alimentos fríos no se deberían dejar a temperatura ambiente durante más de dos horas (una hora si la temperatura es de 90° F o superior). Pasado ese tiempo, se debería desechar los alimentos.
- Lávese las manos a menudo cuando prepare alimentos. Cuando vaya de excursión, lleve toallitas húmedas desechables para limpiar manos.

## Referencias

Academia de Pediatría Americana (American Academy of Pediatrics) en [www.aap.org](http://www.aap.org).

*Normas para el Sol y Cuestionario de Consentimiento de Protección Solar*. California Childcare Health Program, 2004. Disponible en el Internet en [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org).

*Currículo de California sobre Protección Solar para la Primera Infancia (California Early Childhood Sun Protection Curriculum)* (revisado en 1998). Programa de Protección Contra el Cáncer de Piel. Sección de Prevención de Cáncer y Nutrición, Departamento de Servicios de la Salud de California. [www.dhs.ca.gov/ps/cdic/cpns/skin/default.htm](http://www.dhs.ca.gov/ps/cdic/cpns/skin/default.htm).

Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU. (United States Food and Drug Administration), Asociación para la Educación sobre la Seguridad con los Alimentos (Partnership for Food Safety Education); Luche contra la Bacteria este Verano (Fight Bac This Summer) en [www.fightbac.org/summer\\_tools.cfm](http://www.fightbac.org/summer_tools.cfm).

Revisado en 06/04

California Childcare Health Program • 1333 Broadway, Suite 1010 • Oakland, CA 94612–1926

Telephone 510-839-1195 • Fax 510-839-0339 • Healthline 1-800-333-3212 • [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org)