



## Las vacaciones: precauciones con los niños

Los meses de verano suelen ser los escogidos para las vacaciones, por lo que a los cambios en los hábitos de los niños y sus familias se añaden factores climáticos propios de la estación estival. Si no tenemos esto en cuenta pueden surgir problemas, a veces importantes, por lo que más que nunca nos interesa anticiparnos para cumplir la máxima de **más vale prevenir que curar**.

### Preparación del viaje

Las vacaciones deben ser correctamente programadas, y esta programación comienza con la **elección de un lugar adecuado** para los niños, donde puedan desarrollar sus actividades con seguridad.

Si el medio de transporte es el coche debe hacerse una puesta a punto a conciencia, porque un vehículo en condiciones no óptimas puede ser causa de accidentes. Antes de ponerse en marcha hay que revisar a fondo todas las medidas de seguridad, como el **cierre seguro** de las puertas, los obligatorios **asientos y sillitas** homologados de acuerdo con el peso y edad de los niños, y el **cinturón de seguridad**. La obligación de conducir de manera responsable se hace en este caso absolutamente inapelable, y las necesidades de los niños han de tenerse en cuenta parando las veces que sean necesarias, por lo que siempre **debe calcularse el tiempo de viaje con mucha holgura**.



### Durante el viaje

Debe evitarse que los niños viajen en el asiento delantero, mucho más peligroso que los traseros. En los asientos no deben llevarse objetos pesados o con bordes agudos, que en caso de frenazos o maniobras bruscas pueden moverse y producir lesiones. Jamás se debe permitir que los niños saquen los brazos o la cabeza por las ventanillas, o que tiren objetos. También es importante impedir que durante el viaje los niños distraigan la atención del conductor.

El **mareo o cinetosis** es un problema bastante frecuente. Se trata de una sensación desagradable de inestabilidad, náuseas, vómitos y otras manifestaciones como bostezos, sudor frío o palidez. Es raro que afecte a los niños menores de 2 años, pero a partir de esa edad la sensibilidad al mareo se incrementa hasta los 12 años, cuando a empiezan a disminuir, aunque hay adultos que siguen padeciendo mareos durante toda su vida. Para prevenir el mareo se pueden dar algunas recomendaciones:

1. En viajes cortos es mejor no comer nada; si es largo es preferible comer ligero.
2. No se deben realizar actividades que obliguen a fijar la vista en un objeto cercano, ni leer durante el viaje. Hay que animar al niño a que se duerma.
3. Una buena ventilación del coche es importante, así como la evitación de olores fuertes, como el humo del tabaco.

Cuando los síntomas del mareo son intensos puede ser necesario el empleo de un tratamiento médico, para lo cual debe pedir asesoramiento a su pediatra.

Si viajamos **en avión** los cambios en la presión del aire pueden desencadenar dolor de oídos, sobre todo a despegar y aterrizar. Para evitarlo se pueden hacer maniobras que ayuden a abrir la trompa de Eustaquio (que comunica el oído medio con las fosas nasales) para que las presiones se igualen, como tragar saliva, beber, masticar un chicle (no en los más pequeños) o bostezar.

## ¿Qué hay que llevar?

- Tarjeta sanitaria, cartilla de vacunaciones e informes médicos de relevancia, sobre todo si se viaja a otro país (hay que comprobar con antelación las vacunas obligatorias en el país de destino).
- Botiquín básico: antiséptico, gasas, tiritas, termómetro, antitérmico.
- Protector solar, gafas de sol, sombreros.

En el lugar de vacaciones conviene confirmar el número de los servicios de urgencia (en la Unión Europea es siempre el **112**), y saber dónde se encuentran el centro de salud y el hospital más cercanos. No hay que olvidar la documentación de los niños (libro de familia, documento de identidad) especialmente para viajes en avión. Es conveniente que los niños lleven consigo la dirección y teléfono de contacto durante las vacaciones, que puede ser muy útil si se pierden.

## Cuidados con la comida

Si se come fuera de casa hay que hacerlo en establecimientos que ofrezcan unas mínimas garantías higiénicas y de calidad. Los alimentos cocidos suelen ser seguros, pero los alimentos crudos tienen el peligro de poder estar contaminados y acarrear problemas gastrointestinales o de otra índole.

Hay que tener cuidado especial con el agua, porque si no está tratada también es un vehículo de transmisión de enfermedades. La ingesta de agua mineral embotellada es la opción más segura. No hay que olvidar que el hielo también puede estar contaminado.

## Los problemas más frecuentes durante el verano

### Diarrea aguda

Su principal peligro, en especial cuando se acompaña de vómitos, es la **deshidratación**. La mayoría de las diarreas son de naturaleza infecciosa y el contagio se realiza a través de la boca, por la ingesta de alimentos o agua contaminados, o por contacto con un portador del germen.

Lo fundamental para evitar la deshidratación es **reponer el agua y las sales** que se pierden bebiendo soluciones hidroelectrolíticas adecuadas. Salvo en

situaciones muy concretas no se deben dar antibióticos ni frenadores de la motilidad intestinal.

### Diarrea del viajero

El término *diarrea del viajero* se refiere a una diarrea de causa infecciosa que sucede cuando visitantes de países con una buena infraestructura sanitaria e higiénica viajan a lugares que no cuentan con esos medios.

La diarrea del viajero se produce al beber agua o al ingerir alimentos contaminados con material fecal. Para prevenirla se pueden aplicar algunas medidas:

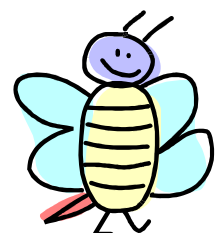
- Utilizar sólo agua que haya sido hervida o esterilizada químicamente, o agua mineral embotellada, para beber, preparar infusiones, lavarse los dientes, lavar las frutas y los vegetales, y lavar los utensilios para la preparación de la comida y la cubertería.
- No comer ni beber de fuentes desconocidas (como puestos ambulantes). Cualquier alimento puede estar contaminado, en especial frutas, verduras, ensaladas, leche y derivados no pasteurizados, carne y pescados crudos (deben pedirse muy hechos y calientes).
- Evitar bañarse en ríos, lagos o piscinas sin garantía de su calidad higiénica.



### Picaduras

La gran mayoría son producidas por insectos como las abejas, avispas, hormigas y mosquitos, que ocasionan reacciones locales pasajeras en forma de elevación en la piel con un halo enrojecido alrededor y picor. A veces pueden revestir gravedad si son múltiples, afectan por dentro de la boca o la garganta o cuando la persona tiene una alergia a las picaduras de ese insecto, lo que puede originar un choque anafiláctico que constituye una urgencia vital.

Si vamos con los niños al campo hay que tomar precauciones, como evitar zonas donde los insectos se reúnen (estanques, vertederos de alimentos,



jardines florecidos, etc.), no vestir al niño con ropa de colores brillantes o con flores estampadas y aplicarles un repelente adecuado en las partes expuestas.

Las **picaduras leves no necesitan tratamiento médico**. Las molestias pueden aliviarse aplicando sobre la picadura hielo, una compresa con vinagre o un preparado comercial para picaduras, que suelen llevar amoníaco. Si la picadura es en la boca se puede chupar hielo y es conveniente acudir a un centro médico. Es mejor no quitar los agujones si no se conoce bien la maniobra para hacerlo. Si es un aguijón visible sobre la piel se puede rascar horizontalmente con suavidad con una tarjeta de crédito o una uña para extraerlo. **Si una picadura produce una reacción exagerada, se hincha la cara o hay dificultad para hablar o tragar hay que acudir a un centro médico con urgencia.**

Otras picaduras frecuentes, en este caso durante el baño en el mar, son las de las medusas, que producen dolor y picor intensos seguidos de una reacción inflamatoria con granos y vesículas. En estos casos podemos acudir a los responsables de los puestos de socorro de la playa.

### Quemaduras solares e insolación

Es muy importante limitar la exposición al sol y evitar las quemaduras, dado que el riesgo de desarrollar un cáncer de piel está en estrecha relación con ello. Los niños no



van a la playa o a la piscina para broncearse, sino para jugar y disfrutar, por lo que el objetivo es **protegerlos del sol** mientras hacen esas actividades. Algunos consejos útiles son los siguientes:

- Utilizar **protectores solares** con el factor adecuado al tipo de piel, al menos un factor 15 para niños morenos y un 25 para los rubios de piel clara (al principio de la temporada es conveniente utilizar aún más protección). Las cremas deben aplicarse media hora antes de salir al sol (mejor en casa), y hay que renovarlas cada 2 ó 3 horas.
- Debe **evitarse la exposición al sol en las horas centrales del día** (entre las 12

de la mañana y las 4 de la tarde), cuando la penetración de los rayos ultravioletas es mayor.

- Utilizar sombreros o gorras con visera grande, que proteja la cara, así como camisetas claras, para limitar las zonas expuestas.
- Las superficies claras (arena, nieve, suelos blancos) reflejan la mayor parte de la luz solar, por lo que estar bajo una sombrilla tiene un efecto muy limitado. Estar en el agua tampoco protege de los rayos ultravioleta.
- No hay que olvidarse de **proteger los ojos**, pues la radiación solar puede producir quemaduras en los párpados, conjuntivitis y lesiones oculares. Este peligro se ve incrementado por la doble acción de la luz: la luz que procede directamente del sol más la que refleja el mar, la arena de la playa y también la nieve. Las gafas de sol son un elemento primordial, siempre que estén correctamente homologadas.

Los bebés **menores de 6 meses** de edad no deben ser recibir luz solar directa, hay que proporcionarles sombra, vestirlos con ropa ligera y cuidar especialmente su hidratación.

Si pese a todo el niño sufre una quemadura solar puede aplicarle compresas con agua fría, que ayudan a mitigar las molestias, y manténgalo libre de exposición solar hasta que la quemadura cure completamente.

La **insolación** es uno de los problemas más graves en relación con el sol y se produce por una exposición prolongada a temperaturas elevadas. Hay que prevenirla limitando la exposición, bebiendo con frecuencia y evitando hacer mucho ejercicio. Puede requerir de atención médica.

### Prevención de accidentes

#### Ahogamientos

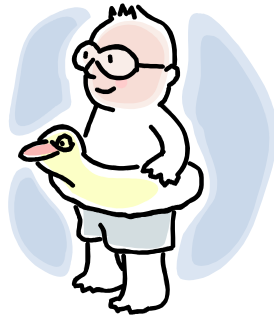
El ahogamiento es una de las mayores causas de mortalidad y de lesiones en los niños, y la mayoría podrían evitarse con algunas precauciones.

La primera e incuestionable medida, es no perder de vista al niño ni un instante, ya sea en la playa, en la piscina o en la orilla del río, porque la mayoría de los ahogamientos son silentes. Además, para incrementar la

seguridad, en las piscinas es importante tomar las siguientes medidas:

- Instalar en la piscina una **valla de seguridad** de al menos 1-1,2 metros de altura, que el niño no pueda saltar, atravesar o pasar por debajo. El cierre debe estar inaccesible para los niños.
- Tener a mano utensilios de rescate, incluido un salvavidas y un teléfono cerca de la piscina.
- Los juegos deben estar supervisados por los adultos, sobre todo cuando se trate de juguetes flotantes. Los toboganes en las piscinas son especialmente peligrosos.

Los flotadores no son un sustituto de los chalecos salvavidas y pueden dar una falsa sensación de seguridad, dado que pueden soltarse y dejar al niño desprotegido.



Además, se recomienda para todas las personas en general no bañarse justo después de comidas copiosas, y la entrada al agua hay que hacerla de forma progresiva. Es importante que en las zonas de baño públicas se cumpla con las señales de peligro y las banderas, así como con las indicaciones de socorristas y vigilantes.

### Seguridad en la bicicleta

La bicicleta es un medio excelente para hacer deporte al aire libre, pero es necesario tomar precauciones para evitar el riesgo de accidentes. Además de una conducción adecuada conforme a las normas de

circulación y al sentido común, es imprescindible el uso del casco, que protege contra las lesiones más graves (las de la cabeza). Puede encontrar información más completa sobre este punto en:

<http://sccalp.org/padres/biciycasco.htm>.

### El regreso

De la misma manera que se hizo una programación para la ida, hay que hacer otra para el regreso. El retorno hay que hacerlo con tiempo, con tranquilidad y alegría. Una vez en casa es bueno revivir juntos todos los momentos felices y hacer que los chicos relaten y plasmen de alguna forma sus experiencias vacacionales, porque les ayuda a estimular la imaginación, a continuar en contacto con los nuevos amigos. Además, durante las vacaciones de verano, después de ese periodo de ocio, es interesante que los chicos participen en alguna otra actividad formativa, que ensalce los valores humanos y fortalezca la solidaridad.

**¡FELICES VACACIONES!**

**Dr. Eduardo Ramos Polo. Pediatra.**  
**Hospital Universitario Central de Asturias.**

**Dr. David Pérez Solís. Pediatra.**  
**Hospital San Agustín, Avilés, Asturias.**

<http://www.sccalp.org/padres/vacaciones.htm>

Actualizado el 27 de junio de 2006

La información ofrecida en este documento no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.