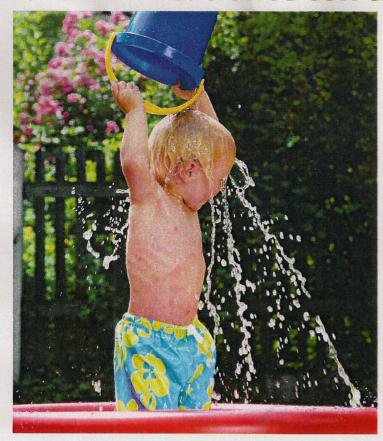
vacaciones con chicos



el ventilador sea de techo, lo que se aconseja es airear el cuarto dos horas antes de acostarlo y después dejarlo en la velocidad mínima a fin de mantener el ambiente a la temperatura ideal.

Altas temperaturas, el sol y la piel de los más chiquitos

Buscar la sombra

El daño solar en la piel es producido por la radiación ultravioleta (UV). Al principio se creía que solamente los rayos ultravioleta B (UVB), responsables del enrojecimiento, eran peligrosos, ahora sabemos que también los rayos ultravioleta A (UVA), responsables del bronceado, son potencialmente dañinos. La radiación UVB es más intensa entre las 10 y las 16 horas, por eso debemos evitar exponernos en ese horario y buscar la sombra (bajo un árbol, carpa o sombrilla). Hay una regla simple que les podemos enseñar a los chicos: cuando miramos nuestra sombra reflejada en el piso, si es más corta que nuestra estatura icuidado! Además, es fundamental reforzar la protección alta que le coloquemos con sombreros, gorritos y ropa con telas naturales de trama ajustada (sin agujeritos entre sus hilos).



¿Qué factor de protección solar usar?

Las exposiciones solares durante la infancia representan el 80 por ciento del sol recibido a lo largo de la vida. Los daños producidos por la exposición solar son acumulativos, por eso es necesario cuidar desde muy temprano las pieles más jóvenes para mejorar la salud de la piel adulta. Ya sea en la playa, en la montaña, en el río, en el club o en la ciudad, los chiquitos siempre deben estar protegidos del sol. Es importante aplicarles protector solar en todo el cuerpo, sin olvidar brazos, tobillos, mejillas, nuca, empeines,

orejas y nariz, antes de salir de casa y renovarlo cada dos horas, o bien después de haber tomado un baño o transpirar en exceso. En cuanto a factores de protección, lo que se recomienda es a partir de FPS 35 para niños y FPS 50+ para bebés mayores de un año y para aquellas pieles extremadamente sensibles.



¡Atención! Los rayos ultravioleta también lastiman la piel en los días nublados o cuando estamos nadando.

Hasta el año, lejos del sol

Con la llegada del verano, el bebé está expuesto a los rayos del sol en todo momento, no solo en la playa o la pileta, sino también cuando juega en el parque, en el jardín, o cuando lo llevamos a pasear por la ciudad en cochecito. Siempre es importante proteger su piel para prevenir posibles lesiones solares que tendrán consecuencias en el futuro. No se aconseja exponer al sol a los bebés recién nacidos porque su piel es 40 a 60 por ciento más delgada que la de los adultos. Por otra parte, la relación de la superficie corporal con respecto al peso es cinco veces mayor, lo que le confiere una mayor permeabilidad a muchas sustancias. Esto aumenta el riesgo potencial de toxicidad por agentes aplicados sobre la piel. Por eso, los chicos menores de un año no deben exponerse al sol y solo a partir de los seis meses pueden empezar a usar protectores solares específicos.

Cuidar las paspaduras e irritaciones

Al nacer, la piel del bebé es entre un 40 y un 60 por ciento más delgada, lo que le confiere mayor permeabilidad a muchas sustancias. Por este motivo, los medicamentos que se le aplican (cremas, pomadas, ungüentos) deben ser utilizados en baja concentración y duración, de acuerdo con la recomendación del pediatra. Su piel delgada favorece, además, la pérdida de agua y calor. Durante el verano, el bebé transpira y, en consecuencia, su piel se humedece. Para cuidar esas zonas donde la humedad es mayor, por ejemplo, la del pañal, pliegues, rollitos, es importante mantener una buena higiene. Controlar siempre la temperatura de su cuerpo y adecuar las prendas al clima ayudará también a prevenir estos daños en la piel.

Alimentación rica y sana para contrarrestar el calor

La hidratación es fundamental

Los chicos presentan un sistema inmunológico menos formado y, por lo tanto, están más expuestos a sufrir afecciones y enfermedades. Una de las más frecuentes son las diarreas que, en muchas ocasiones, se asocian con una pérdida de líquido y un aumento del riesgo de deshidratación. Del mismo modo, al contar con menos defensas, toleran peor los cambios de temperaturas. Vale tener en cuenta que, entre juegos y distracciones, están menos atentos a registrar sus sensaciones de sed. Por eso, es importante ofrecerles líquido (agua, jugos, té frío, limonada y licuados) aunque no los pidan, especialmente los días de mucho calor. Aproximadamente, deben ingerir entre uno y un