

La coordinadora de nidos y pediatra de la Clínica Rotger Gloria Mir explica que los bebés y los niños deben disfrutar del verano igual que los adultos, pero siempre bajo la correspondiente supervisión. La mayoría de las veces, los padres y madres suelen tener dudas de cara a la época estival, y es entonces cuando acuden a la consulta de la doctora Mir para preguntarle cuestiones cómo qué hacer en caso de diarrea, o cómo actuar si el niño se despierta con un fuerte dolor de oídos.

Angeles Fournier

P.- En este momento estamos viviendo en Mallorca una primavera suave en la que las temperaturas empiezan a subir. Es un momento ideal para ir a la playa y disfrutar del sol. Sin embargo, ¿qué clase de protección debe recibir un niño?

R.- La protección solar es muy importante en el verano y no sólo en la playa, sino también en los paseos. La exposición debe ser progresiva y evitar las horas de mayor calor. Cuando el bebé es pequeño, y sobre todo durante el primer año, es aconsejable aplicarle una pantalla solar total (factor de protección 50), y es recomendable que procedan de una farmacia. No hay que olvidar que el sol es muy necesario para estimular la vitamina D, que es la que hace que el calcio se fije en los huesos. Por eso tampoco se debe eludir por completo la exposición al sol, siendo también convenientes los paseos o ir de excursión a la playa o la montaña.

P.- ¿Y a partir de qué edad es conveniente que un niño comience a ir a la playa?

R.- Desde muy pequeño, a partir de los cuatro o cinco meses, pero adoptando una serie de precauciones. La primera es evitar las horas de calor más intenso, es decir, entre las doce del mediodía y las cinco de la tarde. Es esta una prevención que todo el mundo sabe, aunque a veces, cuando se va a la playa, no lo parece. La segunda medida de precaución es la protección solar. Se debe aplicar la crema antes de salir de casa, y después de cada baño. Además, es conveniente tener

“Los niños deben caminar sobre la arena de la playa para ayudar a su desarrollo locomotor”

La pediatra de la Clínica Rotger Gloria Mir, que tiene a su cargo la sección de nidos de este centro hospitalario, detalla los principales consejos que hay que tener en cuenta para preservar la salud de los pequeños durante el verano



La pediatra Gloria Mir, en la zona de nidos de la planta quinta de la Clínica Rotger.

en cuenta que los niños permanezcan a la sombra y bien ventilados, y es sumamente aconsejable cubrir la cabeza con un gorrito, vestirles con una camiseta fina de algodón y, sobre todo, proporcionarles agua fresquita a menudo. Conviene igualmente facilitarles baños cortitos y frecuentes para que no acumulen calor.

P.- ¿Pueden ir los niños más pequeños en barco?

R.- Cuando me preguntan esto siempre contesto lo mismo, y es que todo irá bien mientras el niño permanezca dentro del barco. Claro que pueden ir, pero siguiendo siempre las recomendaciones que antes hemos expuesto.

P.- Cuando son niños de corta edad, ¿es aconsejable introducirlos en el agua de mar o en la piscina protegidos con una camiseta y un gorrito?

R.- A la hora de bañarlos es mejor, en efecto, utilizar la camiseta y el gorrito, cuidando de remojar la cabecita con agua fresca, ya que es donde acumulan más calor. También se pueden bañar sin la camiseta, pero en este caso es mejor que permanezcan en el agua menos tiempo.

P.- Para los niños y niñas más mayores, ¿cuáles son las pautas a seguir?

R.- Depende de las características de su piel. Los niños rubios, de ojos y piel claros, deben utilizar un factor de protección solar 40-50, así como gafas de sol. Los que son de tez morena pueden aplicarse una protección solar de 30-40.

P.- Otro aspecto a tener en cuenta son las picaduras de los insectos. ¿Qué clase de loción se debe guardar en el botiquín?

R.- En el botiquín de primeros auxilios podemos tener productos que están compuestos por calamina, que son antipruriginosos (es decir, quitan el picor) y antiinflamatorios, precisamente porque bajan la inflamación. Son productos que encontraremos en las farmacias en formato de loción y de crema. Por otra parte, si al niño se le infectan las picaduras o tiene alergia serán necesarias cremas más específicas a base de corticoides y antibióticos que deberá indicar el pediatra. Hay que tenerlas siempre a mano. Por ejemplo, estas cremas serán útiles si el niño es víctima de las picaduras de las medusas.

P.- La otitis externa suele ser un problema frecuente en los niños y niñas. ¿Cómo se debe actuar en estos casos?

R.- En verano es muy frecuente el dolor de oídos en los niños por la noche, sobre todo después de haber estado en la playa o en la piscina. Esto es debido a que se humedece el conducto auditivo porque no han quedado restos de agua dentro. La principal medida preventiva es enseñarles cómo deben mover la cabeza para que toda el agua salga de los oídos.

P.- Sin embargo, si queda agua dentro, puede aparecer un cuadro de otitis...

R.- Si por la noche el niño se despierta con dolor de oídos, lo primero que hay que hacer en ese momento es administrarle un analgésico y un antiinflamatorio oral, como el ibuprofeno o el paracetamol, en la dosis habitual que tome el niño para su peso. Seguidamente, es necesario aplicar calor local: se puede planchar una toalla pequeña y colocarla en el oído, por ejemplo. Por último, si se tienen en casa gotas óticas calmantes, aplicárselas. Ya por la mañana, se debe acudir al médico, que será quien indicará el tratamiento adecuado.

P.- Las diarreas también son causa de preocupación en los padres. ¿Cuáles son las pautas de actuación aconsejables?

R.- La patología que se produce en verano está producida por unos virus llamados 'entero-respiratorios'. Estos producen en el niño, por un lado, una infección respiratoria (mocos, tos, otitis o faringitis), y por otro, una infección intestinal (vómitos, diarreas, falta de apetito...) Son infecciones, en general, banales y exentas de gravedad, pero es muy importante saber manejarlas en casa durante las primeras horas. En caso de fiebre se debe administrar paracetamol a la dosis habitual para el niño, según su peso. En caso de vómitos van mejor los supositorios. Y en caso de diarrea, las gotas. Resulta fundamental asegurar la ingesta de líquidos por parte del niño. Esto se lleva a cabo con sueros de rehidratación oral disponibles en las farmacias y sin receta.

P.- ¿Cómo se administran?

R.- Al principio se le proporciona al niño una cucharadita o una jeringuilla con 5cc cada diez minutos. Conviene que el suero esté fresquito, porque así se inhibe el reflejo del vómito. A los 45 minutos o una hora tolerando esta medida, se aumenta la cantidad y se disminuye en el tiempo. Por ejemplo, 10cc cada cinco minutos. Si el niño no vomita se le puede ofrecer un biberón con el suero, y mantenerlo durante cinco o seis horas tomando exclusivamente esto. Una vez pasado este periodo, si el bebé está bien se le puede iniciar en la dieta sin forzarle. Si por el contrario, los vómitos no remiten o las deposiciones que hace son mayores en volumen de lo que ingiere, los padres deben acudir al pediatra o a un centro de urgencias.

P.- Los más pequeños de la casa también suelen sufrir catarros en este período del año...

R.- Son frecuentes los catarrros a causa del aire acondicionado. Al tratarse de un proceso vírico el tratamiento debe ser sintomático, no siendo necesario nada más salvo que aparezca fiebre elevada, en cuyo caso hay que consultar al pediatra.

P.- Otra de las consecuencias del verano son los llamados 'granitos del calor', que aparecen en los bebés...

R.- Se les denomina 'sudamina' y se producen porque los niños tienen los poros de la piel obstruidos. Cada poro contiene tres glándulas: una que tiene un pelito, otra que tiene grasa, y otra, sudor. Entonces, al sudar no se expulsa este sudor debido a la obstrucción y, a consecuencia de ello, aparecen estos granitos. Lo primero que hay que hacer es refrescar al pequeño con una ducha fresquita, y luego aplicarle una loción de calamina que 'apaga' estos granitos. Lo fundamental es que el niño esté fresquito y no sude. Es un proceso benigno que se soluciona por sí solo y que no produce ninguna molestia al pequeño.

P.- Es decir, que si un padre observa estos granitos, y el niño está llorando, no es por esta reacción al calor...

R.- Es lo primero que piensan los padres por el aspecto del niño, pero los bebés no tienen

ninguna sensación extraña. Lo más probable en estos casos es que tenga sed, por lo que cuando llora un bebé lo primero que se debe hacer en estas fechas es proporcionarle agua.

P.- ¿Los bebés necesitan tomar agua aunque estén alimentándose de leche materna?

R.- Los bebés alimentados con leche materna no necesitan un aporte extraordinario de líquido, pero en caso de que se muestren irritables se les tiene que facilitar un poco de agua. Si se exponen a situaciones en las que van a pasar calor, como pasear o ir a la playa, entonces es fundamental ofrecer agua frecuentemente. Los pequeños manifiestan la sensación de sed con irritabilidad.

P.- ¿Qué alimentación debe proporcionarse a los más pequeños durante el verano?

R.- A partir de los seis meses en adelante es importante que ingieran verduras y frutas de temporada, como el melón, la sandía o el tomate, por su riqueza en vitaminas. Pero me gustaría insistir en la importancia de asegurar la ingesta de líquidos por parte de los niños y niñas de todas las edades. En verano sudan, pierden líquidos, y eso produce estreñimiento, que es otro problema muy habitual en estas fechas.

P.- ¿Pueden tomar helados los niños de pocos años?



R.- Por supuesto que pueden. El verano es para todos, pero hay que elegir productos de calidad, a partir del año de edad, y siempre que el pequeño no sufra alergia o intolerancia a alguno de sus componentes. De todas formas, es mi criterio. Los padres deben seguir las indicaciones del pediatra

que atienda a su hijo.

P.- Los niños, al igual que los adultos, cambian sus rutinas en el período estival, circunstancia que origina algún que otro quebradero de cabeza a los padres...

R.- Para los niños mayores de tres años el verano es el

caos. Hay que reeducar el sueño, las comidas y las actividades. Se suelen levantar más tarde y el desayuno deben hacerlo bien, tomando leche, cereales y fruta. Después de la comida principal y en las horas de más calor es aconsejable que duerman la siesta o, por lo menos, que frenen su actividad. Conviene no alterar los horarios del sueño. Por ejemplo, los niños no deben estar despiertos hasta la madrugada. Se deben respetar los horarios del niño según su edad, aunque eso a veces suponga un sacrificio para los padres.

P.- Y en cuanto a la ropa de verano, ¿qué indicaciones deben observarse?

R.- Es muy importante no sobreabrigar a los niños. Han de ir vestidos igual que los adultos. Si el adulto va con una camiseta y un pantalón corto, el niño no puede ir con jersey, body y pantalón largo, porque de esta manera suda más y se enfría. Finalmente, me gustaría apuntar que para el desarrollo psicomotor de los niños es muy importante hacerles caminar descalzos por la arena de la playa. De esta manera se corrigen las alteraciones fisiológicas de los pies de los niños, que son muy habituales. Estoy hablando, por ejemplo, de los pies planos o los pies girados. Además, con este procedimiento mejora su nivel de equilibrio.



ORGANIZACIÓ COL·LEGIAL D'INFERMERIA DE LES ILLES BALEARS

Conferència Dia de l'Infermera 2009

“Les Infermeres no només cuidam, també som líders en investigació. Resultats del programa Quid Innova”

A Càrrec de: : D^a. Bienvenida Gala Fernández

Infermera. Assessora tècnica. Sudirecció d'Organització i Cooperació Assistencial. Servei Andalus de Salut.

Presenten: Hble. Sr. Vicenç Thomàs i Mulet –Conseller de Salut i Consum-
Ilma. Antonia Martín Perdiz – Presidenta del COIBA

12 de Maig de 2009, a les 18 hores. • Col·legi Oficial d'Infermeria Illes Balears.

C/ Almirall Gravina, 1 • 07014 Palma

RETRANSMISSIÓ PER VIDEOCONFERÈNCIA A:

MENORCA: Hospital Mateu Orfila (Aula docència). • **-EIVISSA:** Hospital Can Misses (Sala Videoconferència)

-FORMENTERA: Hospital de Formentera (Saló d'actes) • **-MANACOR:** Hospital de Manacor (Saló d'actes) •

-INCA: Hospital Comarcal d'Inca (Saló d'actes)