



La doctora Gloria Mir, tercera por la derecha, coordinadora de nidos y Pediatría de Clínica Rotger, junto al equipo de médicos y enfermeras que trabajan con ella.

PREVENCIÓN INFANTIL

la mejor receta durante el verano

SEBASTIANA CARBONELL

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 con una supervisión. Y es que la prevención infantil es la mejor receta durante el verano. Según explica la doctora Mir, la exposición al sol debe ser progresiva y evitar las horas de mayor calor.

«Los niños rubios, de ojos y piel claros deben utilizar un factor de protección solar 40-50 y gafas de sol. Los que

«Cuando el bebé es pequeño es aconsejable ponerle una pantalla solar total»

son de tez morena pueden ponerse una protección solar de 30 ó 40», comentó. «Cuando el bebé es pequeño y sobre todo durante el primer año, es aconsejable ponerle una pantalla solar total, factor de protección 50». Y es que 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.

A la hora de bañarlos la pediatra aconseja que es mejor hacerlo con la camiseta puesta y un gorrito, remojando la cabeza con agua fresca, ya que es donde acumulan más calor. También se pueden bañar sin la camiseta, pero es recomen-

dable que los tengan en el agua menos tiempo.

Para las picaduras de insectos, la experta recomienda tener en el botiquín de primeros auxilios productos que están compuestos con calamina, estos son antipruriginosos (quitan el picor) y antiinflamatorios (bajan la inflamación). Existen en loción y crema que se venden en las farmacias.

«Si al niño se le infectan las picaduras o tiene alergia serán necesarias cremas más específicas a base de corticoides y antibiótico, que deberá indicar el pediatra. Estas cremas también serán útiles en las picaduras de medusa», apostilló.

Igualmente, en el verano es muy frecuente el dolor de oídos en los niños por la noche y, 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 se han sacado bien el agua del mismo al acabar el baño. La principal medida preventiva a tomar es enseñarles a mover la cabeza para que salga el agua de los oídos», afirmó la pediatra.