



10 consejos para prevenir los accidentes domésticos durante las vacaciones

1

QUEMADURAS POR EL SOL. Para evitar las quemaduras, los niños deberán tomar el sol sólo poco a poco. Es muy importante tener en cuenta que el primer día no es aconsejable superar los diez minutos de exposición, aumentando el tiempo cinco minutos cada día. Deberán usar crema con factor de protección suficiente y tener especial cuidado con los rayos que refleja la arena o el agua. En el caso de bebés menores de seis meses los tendremos tapados con ropa ligera, incluso cuando permanezcan en la sombra, especialmente los primeros días

2

Uno de los peligros más graves relacionados con el sol son las **INSOLACIONES**, producida por una exposición excesiva y sin protección a los rayos solares. Para prevenirlas, hay evitar estar al sol en las horas centrales del día y, en ningún caso, hacerlo sin protección en la cabeza.

3

Los niños, junto con los ancianos, son uno de los grupos más vulnerables a las **DESHIDRATACIONES**. Estas se producen cuando la pérdida de líquidos en nuestro organismo (por el sudor, la respiración o por trastornos como vómitos o diarreas) es superior a la entrada. Para comprobar que un niño está bien hidratado observaremos su piel: si al plegarla con nuestra mano (en un suave pellizco) y soltarla recupera su aspecto terso, el niño está bien hidratado. Si, por el contrario, los pliegues permanecen, acudiremos al centro de salud más próximo.

4

Para **EVITARLAS** haremos que los niños beban suficientes líquidos, evitaremos abrigoles en exceso, que hagan ejercicio físico intenso en ambientes muy calurosos y que permanezcan al sol en las horas centrales del día.

5

Uno de los riesgos más dramáticos durante el verano es el peligro de **AHOGAMIENTO**. Para prevenirlo, procure entrar en el agua lentamente y de forma progresiva, respete siempre la pausa de la digestión y nunca se bañe inmediatamente después de comidas copiosas. En las zonas públicas de baño seguiremos siempre las indicaciones de vigilantes y socorristas, y –en el mar– de las banderas de advertencia, o de otras señalizaciones de peligro. Los juguetes flotantes (colchonetas, flotadores...) deben usarse **SIEMPRE** con la supervisión de un adulto.

Uno de los trastornos más molestos son las **DIARREAS ESTIVALES**. Para prevenirlas tome las siguientes precauciones:

6

Conserve los alimentos en el frigorífico, incluso aquellos que ya estén cocinados. El tiempo que debe transcurrir entre la preparación de los alimentos y su consumo debe ser el menor posible, especialmente en aquellas comidas que contengan huevo. Con los vómitos y diarreas se pierden sales minerales y agua. Cuando estos aparezcan y hasta que vaya al médico comience con una dieta para evitar la deshidratación y recuperar la pérdida de agua.

7

Para evitar **CORTES**, y también infecciones dérmicas, debe proteger siempre sus pies con zapatillas o chanclas, tanto en la piscina como en la playa.

8

Las **LESIONES DE CUELLO Y ESPALDA** pueden ser muy peligrosas. Para prevenirlas, evite lanzarse al agua desde alturas o contra una ola. Si lo hace, compruebe siempre la profundidad antes de zambullirse. En trampolines, toboganes y demás atracciones acuáticas siga las normas de seguridad de las instalaciones y las indicaciones de los vigilantes.

9

Para evitar las **PICADURAS** de insectos, en las comidas al aire libre, procuraremos tener los alimentos siempre tapados. Si nos ronda una avispa no haremos gestos desordenados o llamativos. Es conveniente recordar que nunca debemos frotar una picadura. Cuando el agujón esté retirado le aplicaremos hielo envuelto en una tela o gasa para aliviar el dolor y reducir la inflamación.

10

No **BAJE LA GUARDIA** cuando sus vacaciones acaban. Prepare el regreso con suficiente antelación, eludiendo volver a casa en las fechas en que se prevea mayor afluencia de tráfico. Es recomendable volver a casa al menos 24 horas antes de que los niños se reincorporen al colegio.