

Cuidando a los chicos durante el verano

por Jaci McReynolds
Especialista en Información
de Salud Pública

Este verano cerca de tres millones de jóvenes menores de 15 años ingresarán a las emergencias de los hospitales a consecuencia de serias lesiones originadas en accidentes de autos, bicicletas, caídas, ahogados en aguas y otros peligros. Mas de 2.500 de estos chicos fallecerán.

Las lesiones y muertes de menores tendrán su pico en la temporada de Mayo hasta Agosto. Normalmente se los controla menos durante el verano, tienen más tiempo libre y se comprometen en muchas actividades al aire libre.

Existen muchos peligros que amenazan la seguridad de los menores. Este artículo se focaliza en lo peligroso que resultan el calor, el sol, los venenos y el equipamiento para mantener los patios.

El Sol

La Academia de Pediatría Americana informa que la mayoría de los cánceres de piel no-melanomas son provocados por no proteger la piel ante la exposición durante la infancia y la adolescencia. El melanoma, la forma mortal de cáncer de piel, alcanzó a casi 8.000 personas el pasado año y normalmente aparece en individuos que han sufrido intensas y profundas quemaduras por exposición al sol durante su infancia o adolescencia. Es un hecho de que el 80% de la exposición solar en la vida de una persona se produce antes de que lleguen a los 21 años de edad.

La exposición constante puede también eventualmente dar señales de envejecimiento prematuro, incluyendo arrugas, pómulos caídos y decoloración de la piel.

Proteja a sus hijos este verano siguiendo las instrucciones de la Academia de Pediatría Americana que a continuación detallamos:

• **Cubrirse la cabeza** con un sombrero de alas anchas,



utilizar prendas holgadas y de colores claros en lo posible de algodón y lentes para sol que bloqueen el 99-100% de los rayos ultravioletas.

• **Evite las exposiciones solares** durante las horas pico, período que va desde las 10 de la mañana a las 4 de la tarde.

Utilice pantallas solares con ambas protecciones UVA y



UVB y un factor de protección solar de grado 15 o mayor. Colóquese al menos 30 minutos antes de quedar expuesto.

• **Reaplique el protector** cada dos horas o después de nadar o haber transpirado notablemente.

• **Utilice la protección solar** aún en los días nublados.

• **Evite exponer a los menores** de 6 meses de edad al sol. Si no tiene alternativas, vístalo con prendas de textura liviana y mangas largas, pantalones largos y un sombrero amplio. También puede aplicarle un poco de pantalla solar en la cara y en el reverso de las palmas de las manos.

El Calor

Las altas temperaturas suelen ser muy riesgosas. Cuando las condiciones del tiempo son de altas temperaturas pueden causar enfermedades relacionadas con las mismas, por ejemplo golpe de calor o acaloramiento. Todos los años muere mas gente en los Estados Unidos a causa del calor extremo que a causa de huracanes, tormentas eléctricas, tornados, inundaciones y terremotos, todos juntos. Los niños menores de 4 años son uno de los grupos especialmente en riesgo.

Otro peligro relacionado con el calor en el caso de los menores es estar encerrado o atrapado en un vehículo. Según información de General Motors, mas de 120 pequeños han muerto por golpes de calor en el período de 1996 al 2000 mientras estaban atrapados en el interior de un vehículo.

El calor es mucho mas riesgoso para los pequeños que para los mayores. Por ejemplo, encerrado en un auto la temperatura del cuerpo de un niño puede aumentarse de tres a cinco veces mas rápido que en el cuerpo de un adulto. Aún en los

casos en que la temperatura es de solo 80 grados F. El registro de calor en el interior de un vehículo puede llegar a niveles muy peligrosos en pocos minutos. Según Safe Kids, un tercio de las muertes provocadas por calor en menores en el año 2000 se produjeron al introducirse en autos abiertos y quedar atrapados en los habitáculos.

Para proteger a su pequeño de lesiones o enfermedades relacionadas con el calor, por favor siga estos consejos de seguridad:

• Nunca deje a un pequeño dentro de un vehículo sin atención

• Asegúrese de que no que-



de ningún menor en el interior del móvil cuando Ud va a su destino.

• Instruya a sus hijos a que no jueguen en el interior o en los alrededores de rodados.

• Siempre cierre su auto con llave y no deje las llaves del mismo al alcance de los menores.

• Antes de sentar a su hijo en el vehículo controle la temperatura de los asientos y los cinturones

• Reduzca las actividades al aire libre durante jornadas de intenso calor y tiempo húmedo.

• Mantenga a sus niños hidratados dándole de beber en forma constante agua fresca.

Las maquinarias de jardinería

Durante los meses de verano los habitantes de viviendas siempre utilizan máquinas de cortar el césped y otros equipamientos para mantener sus terrenos. Muchos no ima-



ginan el potencial peligro que estas herramientas significan para los menores. La mayoría de los accidentes causados por este tipo de equipamiento podría ser prevenido si los niños fueran supervisados apropiadamente o mantenidos fuera del alcance de aquellos.

Para prevenir a sus hijos de tener accidentes con máquinas de jardinería, siga al pie de la letra los siguientes consejos de Safe Kids de la Academia de Pediatría Americana:

• Mantenga a sus hijos en el interior de la vivienda y lejos de las áreas de trabajo cuando se esté utilizando herramientas de jardinería.

• Si algún pequeño se acerca al lugar de trabajo, inmediatamente apague el equipo.

• No permita a ningún menor jugar o manejar cualquiera de estas herramientas aún que las mismas no estén encendidas.

• Guarde cuidadosamente las llaves de cada herramienta

• Limpie la zona de trabajo de ramas, piedras y juguetes que podrían ser atrapados por la máquina de cortar el césped y arrojados con fuerza por alguna otra máquina.

• Los menores de 16 años no deberían manejar tractores para cortar el césped. Y los de menos de 12 años no deberían usar máquinas de cortar el césped del tipo que se camina atrás.

• Nunca permita que un menor se suba como acompañante en un tractorcito de cortar pasto.

Venenos

La curiosidad es una de las estaciones en el desarrollo de un menor, pero al mismo tiempo es un riesgo latente de manera no intencional para sufrir envenenamientos. En el año 2002, información provista por Safe Kids mas de 1,2 millones de menores de 5 años fueron víctimas sin intención de envenenamientos.

Los infantes son mas pequeños que los adultos en consecuencia tienen una asimilación metabólica más acelerada. Sus cuerpos son también menos capaces de asimilar tóxicos químicos. Los más pequeños son los que mas riesgos tienen. Los chicos de menos de seis años están en la mayoría de las posibles intoxicaciones por venenos.

Más del 90% de los enve-

namientos ocurren en los domicilios particulares. Los químicos de uso hogareño son la



causa frecuente para estos accidentes, pero también pueden sufrir el proceso a través de vitaminas, medicinas, productos para obras de arte, alcohol, monóxido carbono, plantas, flores, bayas y muchos más. Si uno tiene la precaución de evitar el alcance de estos elementos y saber en el caso de que sucedan los accidentes

POISON
Help
1-800-222-1222

como actuar, reducirá sensiblemente el índice de envenenamiento no intencional y protegerá a su hijo.

Aquí están las precauciones que Safe Kids recomienda:

• Sepa cuales productos en su casa son riesgosos para sufrir envenenamiento.

• Nunca deje estos productos al alcance de los menores mientras los esté utilizando.

• No mezcle soluciones de limpiadores

• mantenga a estos productos en sus envases originales

• Siempre lea las etiquetas rojas y siga las instrucciones

• Mantenga las medicaciones en botellas con seguros para infantes. Esto no es una garantía pero será un obstáculo para acceder o los hará abandonar el intento.

• Conozca cuales plantas interiores y exteriores de su casa son venenosas

• Enséñeles a no ponerse hojas, tallos, cortezas, frutos o bayas en sus bocas

• Compruebe que su casa no

tenga pinturas con plomo, Especialmente si fue construida antes de 1978, época en que se utilizó base de plomo para pintar.

Los síntomas de envenenamiento pueden ser dificultados para respirar, dolor en la garganta o quemaduras en los labios o boca.

Si Ud. piensa que su pequeño se ha envenenado, permanezca calmado. Llame al número de teléfono sin cargo 1-800-222-1222. Si no puede comunicarse llame al 911. Si su hijo comienza a tener convulsiones, deja de respirar y queda inconsciente, llame al 911 en forma inmediata.

Esté preparado para responder a las siguientes preguntas que seguro le formularán:

• Edad del menor

• Peso del menor

• Cualquier problema de salud existente o enfermedad del mismo

• El tipo de sustancia y la forma en que tomó contacto (por ejemplo: vía oral, o por contacto con la piel)

• Que primeros auxilios ha recibido, si ha tenido alguno.

Si lleva a su pequeño al hospital, lleve consigo el veneno o el envase con esto

ayudará al doctor para identificar el elemento tóxico y proceder al tratamiento.

El verano es fantástico tanto para adultos como para los pequeños. Este verano asegúrese de que su hijo esté cuidado.

Para mas información en precauciones de seguridad para los menores llame al departamento de salud local.

Teléfonos de los Departamentos de Salud en los Condados de Missouri: Barry 417-8472114; Barton 417-682-3363; Branson 417-337-8550; Cedar 417-876-2511; Christian 417-581-7285; Dade 417-637-2345; Dallas 417-345-2332; Springfield/Greene County 417-864-1561; Hickory 417-745-2138; Jasper 417-358-3111; Joplin 417-623-6122; Lawrence 417-466-2201; Mc Donald 417-223-4351; Newton 417-451-3743; Polk 417-326-7250; St. Clair 417-646-8332; Stone 417-357-6134; Taney 417-546-4725; Vernon 417-667-7418; Webster 417-859-2531

Traducido y publicado por el periódico **El Tiempo**, publicación en español que cubre los estados de Missouri, Arkansas, Kansas y Oklahoma

Nos puede contactar al 417-223-7310