

Cuidados para ir a la playa o a la piscina

Autores:

Juana Solano Chamorro. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud "Urbano I". Mérida.

Juan José Morell Bernabé. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud "Zona Centro". Badajoz

Palabras clave: protección solar, fotoprotección, piscinas, ahogamiento.

Disfrutar de un día en la playa o en la piscina es una de las actividades más divertidas y saludables para los niños a cualquier edad, por lo que supone el contacto con el agua, el baño, los juegos con la arena y al aire libre, la relación con otros niños y demás miembros de la familia.

No obstante, deben tenerse en consideración algunas circunstancias que pueden ocasionar enfermedad o problemas de salud, o, a veces, incluso, accidentes graves, siendo importante poder disfrutar del sol y el agua con responsabilidad.

Cuidados con el sol

La exposición moderada al sol es beneficiosa para nuestro organismo y ayuda a sentirnos mejor, pero hay que ser cuidadoso porque las radiaciones solares pueden agredir la piel, provocando quemaduras y lesiones, y tienen efectos cancerígenos sobre ella.

Para prevenir los efectos nocivos del sol se deben tomar algunas precauciones y acostumbrarse a tener hábitos de fotoprotección, en todas las edades y, de manera especial, en los bebés y niños pequeños (muy sensibles a las radiaciones solares).

Los menores de 6 meses de edad no deben ser expuestos de forma directa al sol ni se les debe aplicar filtros solares, ya que su piel es muy delgada y sus mecanismos de autoprotección no están completamente desarrollados.

De forma general, se debe evitar la exposición al sol entre las 12 y 17 horas (horario de verano en España), incrementar el tiempo de exposición de forma lenta y gradual y utilizar siempre medidas de protección solar, teniendo en cuenta que los fotoprotectores o cremas de protección solar deben usarse correctamente (Tabla I) y siempre asociados a otras medidas.

La ropa es la forma más útil de fotoprotección. Usar camisetas holgadas, de algodón o tejido transpirable, con mangas, y pantalones largos; y tener cuidado con la ropa mojada, ya que favorece el paso de radiación UVB. Conviene llevar camisetas de repuesto.

También es importante cubrirse la cabeza con gorras de visera ancha o sombreros que protejan cuello, orejas, ojos, frente y nariz; llevar sombrillas o parasoles y buscar sitios

con sombra. A partir de cierta edad, el uso de gafas de sol con filtros homologados frente a radiaciones ultravioleta, puede ser un complemento divertido, que les sienta bien, y son imprescindibles para cuidar sus ojos.

Todas las medidas de prevención no sólo son válidas para ir a la playa o a la piscina en verano, también lo son para ir a la montaña, la nieve o siempre que se realicen actividades al aire libre. Hay que tener en cuenta que el agua, la arena o la nieve reflejan los rayos ultravioletas, por lo que tienen un efecto multiplicador; y no olvidar que es necesario protegerse también los días nublados, ya que las radiaciones atraviesan las nubes.

Por último, considerar que el bronceado artificial (con lámparas y camas solares) es igualmente peligroso y puede producir efectos irreversibles en la piel, debiendo aconsejar a nuestros adolescentes para que extremen las medidas de precaución también en estos casos.

Cuidados con el agua

El mayor peligro a considerar con el agua es el riesgo de ahogamiento o asfixia por inmersión; y no es un problema menor, ya que es causa importante de muerte en los niños de todo el mundo, especialmente entre los menores de 5 años y los varones adolescentes.

Aunque hay desarrollada alguna legislación al respecto, la educación continua a niños y adolescentes y los consejos a padres para que tengan en consideración este riesgo y adopten medidas de prevención, constituyen las principales estrategias preventivas.

Como norma general, es importante enseñar al niño a nadar lo antes posible y vigilarle constantemente cuando esté cerca del agua o dentro de ella.

No hay criterios para establecer cuál es la edad adecuada para aprender a nadar, aunque hay recomendaciones para iniciar el aprendizaje de la natación a partir de los 4 años. Sobre la enseñanza de la natación a bebés de corta edad (o matronatación), no hay unanimidad para su recomendación como medida de prevención de ahogamientos, ya que puede aumentar el riesgo por "desatención" o confianza de los padres, aunque puede ser un buen método de estimulación para los niños.

En cualquier caso, aunque un niño sepa nadar, se debe mantener una supervisión activa y permanente cuando esté en el agua, ya que bastan tres minutos sin respirar para poder provocar lesiones irreversibles en su cerebro.

Así pues, se debe tener en consideración:

- Que los manguitos, burbujas o rulos son una ayuda para flotar, pero, por sí solos, no son garantía de protección.
- Evitar juegos peligrosos dentro del agua (empujones, ahogadillas) y cerca de la piscina.
- Delimitar las zonas de mayor y menor profundidad en piscinas, y advertir a los niños mayores y adolescentes sobre los riesgos de arrojar al agua de cabeza en lugares donde no se conozca su profundidad (ríos, lagos, rocas en el mar).
- El síncope de "hidrocución" o mal llamado "corte de digestión". Es importante acostumbrar a los niños a seguir algunas normas antes de darse un baño: no entrar de golpe en el agua, sobre todo después de haber estado al sol o de haber realizado ejercicio intenso o tras las comidas, evitando los cambios bruscos de temperatura .
- Educar a los adolescentes sobre los riesgos de consumo de alcohol y/o drogas cuando van a nadar o realizar alguna actividad recreativa o deportiva en el agua .
- Tener en cuenta que los niños o adultos que presentan convulsiones tienen un riesgo mayor de asfixia por inmersión, por lo que deben extremarse las precauciones.
- Elegir piscinas y playas vigiladas, con un número suficiente de socorristas y prestar atención a las señales de permiso o prohibición de baño.
- Y, en cualquier caso, mantener una supervisión activa sobre los niños cuando están en el agua, estableciendo claramente turnos de vigilancia si hay varios adultos, para disfrutar de un buen día de playa o piscina.

En España, el 80% de muertes por ahogamiento ocurren

en piscinas privadas por lo que, en estos casos, deben extremarse las precauciones de vigilancia y recordar la conveniencia de instalar vallas de seguridad rodeando todo el perímetro de la piscina para impedir el acceso de niños pequeños y lonas cerrando la piscina fuera de las épocas de baño.

Otras precauciones

Se debe tener cuidado , cuando el niño camine descalzo en la playa o en zonas comunes de las piscinas públicas, por el riesgo de vidrios, jeringas, restos de basura, conchas rotas u otros objetos cortantes; o de contagio por hongos o verrugas. Si hay riesgos, insista en usar un calzado adecuado.

También se debe considerar la posibilidad de picaduras de insectos en la piscina o de medusas o erizos en las zonas de playa. En su caso, acuda al punto de socorrismo cercano.

Bibliografía o enlaces de interés :

- 1) Programa de Salud Infantil. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). 2009. Ed. Exlibris. 2009
- 2) Web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) www.aepap.org :
 - Familia y Salud: Prevención de accidentes www.aepap.org/familia/accidentes.htm
 - Grupos de Trabajo: PrevInfad www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_fotoproteccion.pdf
- 3) Zona Pediátrica. Red social de salud infantil www.zonapediatrica.com
 - Temas para padres www.zonapediatrica.com/home-de-padres/home-para-padres.html
- 4) Web de la Asociación Española contra el Cáncer www.todocancer.com
 - Consejos de Salud: Sol y Piel www.todocancer.com/ESP/Informacion+Cancer/Consejos+de+salud/Sol/

Tabla I. Utilización correcta de fotoprotectores

Utilizar cremas o lociones con un factor de protección solar alto (15 ó más); mayor en aquellas personas con ojos claros, cabello rubio o pelirrojo, piel blanca o pecosa o dermatitis atópica
Preferiblemente usar productos que contengan filtros frente a rayos UVA y UVB; y resistentes al agua
Aplicar el fotoprotector 30 minutos antes de salir de casa, sobre la piel seca; nunca al llegar a la zona de baño
Usar cantidad suficiente sobre toda la superficie expuesta y, de manera especial, en el rostro, cuello y orejas, hombros y axilas, y el cuero cabelludo en el caso de niños pequeños
Volver a aplicar cada dos horas y después de cada baño prolongado (más de 20 minutos)
Ofrecer agua a menudo para evitar la deshidratación; y/o piezas de fruta a los niños mayores.
Después de la exposición al sol, usar leche hidratante y calmantes para la piel (especial cuidado en piel atópica)
No aplicar perfumes ni colonias, que pueden ser fotosensibilizantes y favorecer la aparición de manchas en la piel