

Los pediatras de Atención Primaria señalan las “banderas rojas” en las conductas a evitar en playas, viajes y en el tiempo de ocio para un verano seguro y saludable

- El fin de las clases y las vacaciones crean un entorno propicio para para disfrutar de los entornos acuáticos, los viajes y diferentes planes, pero también supone aumentar las medidas de prevención
- La seguridad es fundamental para poder disfrutar del periodo vacacional infantil más extenso del año

Madrid, 25 de junio de 2024.- El verano es la época del año en la que más tiempo pasan con sus familias muchos niños, niñas y adolescentes. El fin de las clases y las vacaciones crean un entorno propicio para para disfrutar de los entornos acuáticos, los viajes y diferentes planes, pero el cambio de hábitos también puede crear riesgos para la salud.

Por todo ello, desde la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), recomiendan a las familias evitar conductas de riesgo, que etiquetan con una “bandera roja” para reconocerlas y no incurrir en ellas. “Llevamos muchos años haciendo recomendaciones sobre la protección solar, la seguridad en el entorno acuático, los accidentes de tráfico o la alimentación sana en verano. Hay muchos buenos consejos que seguir, como los que se pueden encontrar en [Familia y Salud](#), la web de divulgación de AEPap. Pero este año hemos preferido centrarnos en evitar los riesgos e identificar situaciones peligrosas” explica la Dra. Teresa Cenarro, vicepresidenta de AEPap. Las principales “banderas rojas” para las familias con niños, niñas y adolescentes este verano son las siguientes.

- **Viajes por carretera.** Bandera roja (*Llevar a los menores en los vehículos sin los sistemas de retención adecuados*).

AEPap recuerda que todos los niños y niñas con una estatura inferior a 1,35 deben viajar en los asientos traseros del coche en un asiento homologado para su peso y talla. Se sabe que cuando los menores viajan de este modo, se reducen en un 75% las muertes y en un 90% las lesiones en caso de accidente¹.

- **Seguridad en entornos acuáticos.** Bandera roja (*Dejar a los más pequeños sin vigilancia en playas, piscinas o parques acuáticos*).

La Dra. Cenarro apunta “los niños y niñas deben aprender a nadar cuanto antes por seguridad, pero siempre necesitan vigilancia. La mayoría de las familias son muy conscientes de esto, pero nos deben poner en alerta conductas como dejar a niños pequeños bajo la supuesta vigilancia de otros niños más mayores, o relajar la vigilancia cuando el agua ‘no cubre’. Un buen truco es el del brazo: los niños más pequeños no deben separarse a una distancia superior a la de un brazo del adulto que los acompañe en el agua”. Hay que recordar que la asfixia por inmersión o ahogamiento es causa frecuente de mortalidad en la

¹ <https://enfamilia.aeped.es/prevencion/nino-viaja-seguro-sistemas-retencion-infantil>

población infanto-juvenil en verano. La Dra. Carmen Fidalgo, secretaria de la Junta Directiva de AEPap, apunta que durante las olas de calor y las horas centrales del día es muy recomendable utilizar gorros, beber agua y consumir comidas ligeras.

- **Protección solar.** Bandera roja (*Hacer actividades al aire libre sin protección solar, en la playa u otros lugares*).

Tal y como está recogido en [Familia y Salud](#), la protección solar con factor alto, es aconsejable en todas las edades, pero mucho más en menores de 18 años. “Es necesario no dejar de dar crema protectora de factor alto para exposiciones al sol, aplicar con la cantidad y frecuencia suficiente y asegurarse de la caducidad y calidad de los productos que se utilizan”, asegura la Dra. Cenarro.

- **Las pantallas no son para el verano.** Bandera roja (*Aumentar el tiempo destinado a las pantallas, al aumentar el tiempo de ocio*).

Los meses de verano son el periodo vacacional más extenso del año para los niños, niñas y adolescentes, por lo que hay mucho tiempo libre que es necesario cubrir, y las pantallas suelen ocupar parte del tiempo como distracción y entretenimiento. En palabras de la vicepresidenta de AEPap, “Es importante evitar que las pantallas sean el mayor entretenimiento del verano”. Desde AEPap se recomienda, de hecho, sustituir el tiempo de exposición a las pantallas por la lectura, en el caso de los más pequeños, en voz alta para favorecer el desarrollo cognitivo, y evitar el acceso a contenido no apropiado por parte de menores. Además de esto, recuerdan que un uso continuado de las pantallas favorece la aparición de problemas visuales o síntomas como ojos secos, fatiga ocular, enrojecimiento, ojos llorosos, visión borrosa o doble, que puede derivar en otros problemas como dolor de cabeza, dolor cervical, dolor de espalda, entre otros.

- **Alimentación.** Bandera roja (*Descuidar la alimentación sana en verano*).

Los pediatras de Atención Primaria son conscientes de que un prolongado periodo de relajación y descanso puede dar lugar a un descuido de la alimentación, lo que puede favorecer el sobrepeso y conductas de riesgo para la salud. Por ello, recuerdan las vacaciones son un buen momento para que los menores colaboren en la cocina con sus padres y se les inculque el consumo de frutas y verduras de temporada. La Dra. Cenarro señala que “es tiempo de helados, pero, sobre todo, es tiempo de compartir compras, tareas en la cocina y alimentos saludables”. Para evitar estos descuidos en la alimentación, también es muy importante fomentar la actividad física y es una buena época para jugar al aire libre y establecer relaciones sociales entre la población infantil.

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación

para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (médicos residentes de Pediatría, médicos residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Para más información:

BERBÉS– Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / Ana García

686 16 97 27 / 664 25 67 02

rosaserrano@berbes.com / anagarcia@berbes.com