

Los pediatras de AP recuerdan que hay que extremar la vigilancia de los niños e incrementar el consumo de agua durante el verano

## **Uno de cada tres accidentes infantiles se producen durante los meses de verano**

- **La exposición de los bañistas es especialmente intensa debido a que la arena refleja entre un 10% y un 25% de la radiación solar.**
- **Se ha demostrado que todas las prácticas sanas que evitan o minimizan la exposición solar deben comenzar lo antes posible en los niños para que se conviertan en algo habitual y puedan perdurar en el tiempo.**
- **Para prevenir intoxicaciones o infecciones intestinales es aconsejable tomar productos recién preparados, refrigerar comidas si se van a transportar a la playa, beber agua embotellada y evitar comidas con huevos que se deterioren con facilidad**

**Madrid, 25 de junio de 2014** - Uno de cada tres accidentes infantiles se producen durante los meses de verano, por lo que la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) recomienda a padres extremar las precauciones y no perder de vista a los niños en la playa o en la piscina. “Hemos detectado que los niños de entre dos y cuatro años son los que más riesgo presentan de ahogamiento, atragantamientos o quemaduras”, explican los pediatras de Atención Primaria.

En este contexto, recuerdan que, según datos del “Estudio sobre Accidentes en la población infantil española”, realizado por la AEPap y Fundación Mapfre, “el 18% de las familias desconoce a qué teléfono debe llamar en caso de emergencia. En la elaboración de este estudio han colaborado más de 200 pediatras de Atención Primaria (AP).

### **Precauciones en verano**

Según la AEPap “durante la etapa infantil y adolescente hay que establecer los hábitos saludables dirigidos a la protección solar y a la prevención del cáncer de piel, quemaduras solares y otras lesiones”. Los efectos de los rayos ultravioleta aumentan por las propiedades reflectoras de la superficie del suelo; la arena refleja entre un 10% y un 25% de estos rayos, por lo que la exposición de los bañistas es especialmente intensa.

De esta manera, la AEPap considera que es necesario fomentar la colaboración mediante campañas escolares y comunitarias que promuevan la prevención de la exposición excesiva a la radiación UV en la infancia y la adolescencia.

Se ha demostrado que todas las prácticas sanas que evitan o minimizan la exposición solar, que favorecen el uso de fotoprotectores, ropa protectora y gafas, que evitan las quemaduras solares deben comenzar lo antes posible en los niños para que se conviertan en algo habitual.

Los comportamientos que se adquieren de forma temprana tienden a perdurar durante toda la vida con mayor intensidad que los adquiridos tardíamente.

Los niños rubios, de ojos azules y con piel clara son los que precisan una fotoprotección más alta. En este sentido, los pediatras de AP aseguran que “utilizar un fotoprotector adecuado durante los primeros 18 años de vida puede reducir hasta un 78% el riesgo de cáncer cutáneo en la edad adulta”.

Según la AEPap, “está demostrado que el efecto cancerígeno de las radiaciones solares es acumulativo. De forma que las quemaduras solares repetidas se relacionan con el desarrollo posterior de tumores cutáneos, especialmente si las quemaduras se producen en la infancia”.

Aunque el melanoma representa sólo el 4% de todos los cánceres de piel, es responsable del 80% de las muertes por este tipo de cáncer. Asimismo, el incremento de nuevos casos en Europa alcanza al 8%, pero los especialistas apuntan que “cogido a tiempo, la supervivencia es del 90 al 95%”. En este contexto y según distintos estudios clínicos, utilizar un fotoprotector de factor 15 durante los primeros 18 años de vida puede reducir hasta un 78% el riesgo de cáncer cutáneo.

### **Hidratación y alimentación: ¡Cuidado con el exceso de calor!**

El aumento de las temperaturas puede afectar a la salud de la población, produciendo efectos no deseables: deshidratación, calambres, agotamiento y golpes de calor que pueden causar incluso la muerte.

Las cremas hidratantes no son en sí mismas suficientes para asegurar una protección adecuada en verano. Los expertos destacan en este sentido que “para evitar el golpe de calor y las posibles deshidrataciones, es aconsejable incrementar el consumo de agua en los meses de calor”, cantidad que debe aumentarse si se hace deporte o se permanece mucho tiempo al aire libre. “Lo ideal es beber agua con frecuencia, antes de tener sed y ofrecerle a menudo a los niños pequeños agua”, subrayan los pediatras de cabecera.

Además recuerdan que los padres deben vestirla los niños con ropa clara y ligera e insisten que nunca deben dejarles solos en los coches al sol o con las ventanas cerradas, ya que es una situación que favorece el golpe de calor.

En cuanto a la comida, “para prevenir intoxicaciones o infecciones intestinales es aconsejable tomar productos recién preparados, refrigerar comidas si se van a transportar a la playa, beber agua embotellada y evitar comidas con huevos que se deterioren con facilidad”, añaden los pediatras de AP. Las medidas básicas de higiene como lavado frecuente de manos y el lavado de verduras y frutas, son la medida más eficaz y económica para evitar infecciones.

### **En guardia contra las picaduras**

Las picaduras se producen principalmente en verano, la mayoría son benignas y rara vez dan reacciones alérgicas graves. Pueden provocarlas insectos (moscas, mosquitos, tábanos, pulgas, chinches, avispas y abejas), arácnidos (arañas y escorpiones) y animales marinos.

Se pueden prevenir aplicando repelentes en la piel o la ropa. Los pediatras de AP aconsejan que los niños sensibles a las picaduras de avispas y abejas “no se acerquen a panales, no hagan movimientos bruscos, no caminen descalzos, eviten ropas de colores, brillantes o llamativas y

no utilicen olores intensos (colonias, jabones o cosméticos)". En estos casos conviene tener a mano adrenalina autoinyectable y los padres deben estar instruidos en su uso.

Además en verano son muy frecuentes las picaduras por medusa, que producen lesiones muy pruriginosas en forma lineal ("en latigazos") y dan sensación de quemazón. Tras la picadura, los pediatras recuerdan que "debemos lavar la herida, sin frotar, con agua salada o suero fisiológico y retirar restos de la medusa".

### **Viajes Internacionales: ¿me tengo que vacunar?**

Ante un viaje internacional conviene asegurarse de que los niños y el resto de la familia tienen todas las dosis de vacunas correspondientes a su edad. Los pediatras de AP recuerdan que hay otras vacunas que pueden ser necesarias, según el destino (Fiebre Amarilla, Hepatitis A, Fiebre Tifoidea y Paludismo, entre otras...). Como con las vacunas del calendario, siempre se tendrán en cuenta las dosis anteriores recibidas. "Se trata de completar el número de dosis adecuadas en el mínimo tiempo posible antes del viaje, manteniendo la separación necesaria entre las dosis", explican.

Asimismo, es necesario acudir a un Centro de Vacunación Internacional (Centros de Sanidad Exterior), pero debe hacerse con antelación suficiente, a fin de que haya tiempo para administrar el mayor número de dosis posibles de las vacunas correspondientes.

Por último, los pediatras de cabecera aconsejan a las familias viajar al extranjero con la Tarjeta Sanitaria Europea que facilita la atención sanitaria pública en los estados de la Unión Europea.

### **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 3.500 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 y el Grupo de Patología Infecciosa).

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 y/o gestión de entrevistas:**

BERBÉS ASOCIADOS – Gabinete de prensa de la AEPap

91 563 23 00

Sara Nieto / Marcos Díaz

[saranieto@berbes.com](mailto:saranieto@berbes.com) / [marcosdiaz@berbes.com](mailto:marcosdiaz@berbes.com)