

Consejos para proteger del calor y del sol a los bebés y los niños

En general, los **bebés** y los **niños** menores de cuatro años soportan peor el calor y los cambios de temperatura, por tanto, durante el periodo estival será necesario tomar una serie de medidas de seguridad destinadas a prevenir los posibles riesgos en la salud relacionados con el sol y con las elevadas temperaturas:

- **Busca un lugar a la sombra fresco y ventilado para proteger a tu bebé de los rayos solares.** Utiliza ropa preferiblemente de tejidos naturales, como el algodón, holgada, de colores claros y que deje transpirar. Protégelo con un gorro y utiliza una sombrilla en su sillita. Ofrécele líquidos para beber a menudo.
- **Cuidado con el sol en las horas centrales del día, entre las 12.00 y las 17.00 horas.** Las mejores horas son a primera hora de la mañana o al final de la tarde, cuando el calor y las radiaciones solares son menores.
- **Nunca espongas a los bebés y niños directamente al sol.** Su piel es más sensible y delicada que la de los adultos y el riesgo de sufrir agresiones externas, como quemaduras, golpes de calor o insolaciones, es mayor
- **Aplica crema de protección solar adecuada a la edad y a las características del bebé o niño. Su piel tiene menos mecanismos de defensa.** Aplica la crema treinta minutos antes de exponerlo al sol y repite la operación cada 2 o 3 horas. Se deberá extender la crema en todas las zonas expuestas, especialmente en cara manos y pies. Nunca poner por los párpados, porque puede entrar en los ojos y causar irritaciones. Se deben de utilizar cremas de protección alta (30, 40 o pantalla total). Los expertos además recomiendan probarla unos días antes para descartar

posibles alergias en la piel de los bebés. Aplica el protector solar también en los días nublados. Si estás en una zona de baño, conviene que la crema de protección también sea resistente al agua

- **Utiliza gafas de sol para proteger sus ojos de las radiaciones solares que estén homologadas.** Los ojos de los niños son más sensibles a las radiaciones solares que los de los adultos y la utilización de gafas de protección solar evita la aparición de problemas oculares en el futuro. Los cristales deben filtrar, al menos, el 90% de los rayos UVA y UVB.
- **Vigilar a los niños cuando estén cerca de aguas recreativas,** aunque esas sean poco profundas o en pequeña cantidad.
- **Evita el calor en los desplazamientos en coche** abre las ventanillas de vez en cuando, y si pones el aire acondicionado, que esté a temperatura media y desconectar a ratos. Es conveniente poner parasoles para evitar que les dé el sol directamente a través de las ventanillas. Haz frecuentes paradas, busca una zona al aire libre, protegida del calor.
- **NO dejar NUNCA al bebé o niño solo dentro del coche, aunque sea por un espacio corto de tiempo o sitúes el coche a la sombra**