

En la web Familia y Salud, de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria,

LOS PEDIATRAS DE ATENCIÓN PRIMARIA PUBLICAN UN DOSSIER CON CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA EL VERANO

- Se habla de golpe de calor cuando la temperatura corporal pasa de los 40° C y se produce por un fallo en el sistema que regula la temperatura en nuestro organismo
- Los niños deben estar especialmente protegidos de la exposición solar y educados para mantener conductas eficaces de fotoprotección
- El periodo de vacaciones es una oportunidad para realizar y fomentar la actividad física al aire libre y en familia
- Es muy positivo para los niños que se fomente la lectura desde edades tempranas

Madrid, 25 de junio de 2015.- Se habla de [golpe de calor](#) cuando la temperatura corporal pasa de los 40° C y se produce por un fallo en el sistema que regula la temperatura en nuestro organismo. La exposición a la luz y el calor pueden causar trastornos, como erupciones en la piel, sensación de fatiga transitoria, calambres y agotamiento por calor. Según recoge la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) en la web [Familia y Salud](#)**, “el agotamiento por calor es el cuadro más frecuente y se debe a disminución del contenido de agua, de sales minerales o de ambas. Esto provoca debilidad, náuseas/vómitos, anorexia, cefalea, mareo, calambres y, con menor frecuencia, ansiedad, irritabilidad, sensación de desvanecimiento o incluso síncope”.

Los niños deben estar especialmente protegidos de la exposición solar y ser educados para mantener conductas eficaces de fotoprotección. Los pediatras de Atención Primaria se muestran realmente preocupados y creen que “es necesario que la sociedad y, sobre todo los padres, se conciencien de que es importante proteger la piel y los ojos del sol”.

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”.

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.

Los efectos de los rayos ultravioleta aumentan por el viento y 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.

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”.

Además, la web Familia y Salud recoge los siguientes consejos y recomendaciones de cara al verano:

Para los viajes

- Es aconsejable llevar un botiquín para poder tratar pequeños cortes, quemaduras o diarreas.
- Si se viaja a un país europeo, es recomendable solicitar previamente la tarjeta sanitaria europea.
- Para viajes a países exóticos, se debe consultar la posibilidad de poner algunas vacunas recomendadas para esos lugares. ([Viajes internacionales, ¿me tengo que vacunar?](#)). Consultar [según el país](#) al que se viaje. Los centros de vacunación de cada provincia se pueden consultar en la web del Ministerio de Sanidad: [Centros de Vacunación Internacional](#).
- Si se viaja en coche hay que utilizar el sistema de retención adecuado, especialmente si se viaja con bebés, cumplir las normas de seguridad vial y, si es necesario, utilizar fármacos contra el mareo.

Fomentar la actividad física y los juegos

El periodo de vacaciones es una oportunidad para realizar y fomentar la actividad física al aire libre y en familia. Según la AEPap, “el deporte produce beneficios para la salud de la infancia, enseña habilidades importantes de la vida y aumenta la confianza en uno mismo”. No obstante, los pediatras de Atención Primaria recuerdan que “es importante estimular el deporte en niños fomentando la igualdad y no dejarse vencer si al niño no le gusta el deporte”.

Las vacaciones son también una oportunidad para jugar en familia. Además, “el juego tiene un papel importante para favorecer el desarrollo de los niños y nos ayudará a realizar actividad física divertida”, apuntan desde la AEPap. “Es importante que los juegos y juguetes fomenten la igualdad y que sean seguros”, añaden.

Se pueden ver algunas ideas en la sección de [RECURSOS: Libros para padres: ¡A jugar!](#) Compartir juegos con vuestros hijos es una experiencia muy positiva para toda la familia (y puedes recuperar [juegos tradicionales](#) de tu infancia).

También es [tiempo de piscinas](#), uno de los lugares preferidos por los niños en el que podremos disfrutar en familia. Es importante seguir las recomendaciones para [disfrutar del agua con seguridad](#).

Dedicar tiempo a la lectura

La lectura mejora la capacidad y el progreso lingüístico de los niños. De hecho, cuanto antes se expone un niño a la lectura, mejor es su capacidad lingüística y sus habilidades en ese sentido. La lectura no solo inspira el desarrollo del lenguaje en el niño, sino que también es una buena forma de establecer vínculos duraderos entre padres e hijos.

“Es muy positivo para los niños que fomentemos la lectura desde edades tempranas. Leer en familia es una actividad saludable y leer en voz alta a los niños mejora su desarrollo y fortalecerá vínculos afectivos”, comentan desde la AEPap.

En la sección de RECURSOS de la web hay un amplio catálogo de [cuentos y libros](#). También se ha incorporado una sección en la que se presenta una [selección de libros recomendados](#).

Movimiento Actívate: *come sano y muévete*

Desde la web Familia y Salud también sugieren consejos o recomendaciones adolescentes. En este sentido, [la actividad física](#) es una buena propuesta y un hábito imprescindible y subrayan que “en España, los adolescentes hacen poco deporte. Una propuesta para solucionar este problema es el *Movimiento Actívate: come sano y muévete*. Debemos fomentar una práctica segura de las actividades deportivas”. Asimismo, conceden gran importancia a realizar actividades saludables e indican que “hay que darles alternativas para que no realicen actividades poco saludables como el botellón y hablar con naturalidad sobre temas como el tabaco y el alcohol, las drogas o la sexualidad.”

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, 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 ASOCIADOS – Gabinete de prensa de AEPap

Sara Nieto / Clara Compairé

637 556 452 / 697 559 961

saraniето@berbes.com / claracompaire@berbes.com