



Disfrutar y protegerse del sol

Es la última lección del curso en la "Escuela de Crianza de Clínica Rotger" mediante una clase divertida y consejos

Una clase divertida e indispensable con los consejos de los pediatras de la Clínica y las canciones, bromas y trucos de los payasos de la "Sonrisa Médica", para sacar las mejores notas en la asignatura más importante del verano: "Disfrutar y protegerse del Sol"

REDACCIÓN

Un año más la música y las bromas de los payasos de la "Sonrisa Médica" invaden los pasillos de pediatría, urgencias pediátricas y la planta de los niños en la Clínica, para recordarles que, una vez acabado el

cole, ahora lo más importante es "Disfrutar pero bien protegidos frente al Sol".

Por eso es necesario tener en cuenta siempre estos consejos antes de salir de casa:

- Aplicar protección solar entre 15 y 30 minutos antes de la exposición al Sol
- Repetir la aplicación cada 2 horas o antes si están en el agua
- Recordar aplicar también en orejas, pies, cuello y cuero cabelludo si tienen poco pelo
- Protegerse también del Sol con una gorra
- Los bebés menores de 6 meses no pueden usar ningún protector solar, por lo tanto, hay que evitar exponerlos di-

rectamente. Deben usar gorro y estar a la sombra, bajo una sombrilla.

- Entre 6 y 24 meses usar crema con filtros físicos.
- Los mayores de 2 años han de usar filtros físicos, químicos o mixtos

► La Escuela de Crianza del Servicio de Pediatría de Clínica Rotger recuerda la importancia de aplicar crema solar, entre 15 y 30 minutos antes de cualquier actividad al aire libre



- Usar siempre un factor protector mayor de 30 y aplicar generosamente

Cumpliendo estos consejos y además procurando evitar la exposición durante las horas principales del sol entre las 12h y las 16h, se puede disfrutar con seguridad de las mejores experiencias del verano.

La "Escuela de Fotoprotección" es una de las actividades tradicionales organizadas por el equipo del Servicio de Pediatría de Clínica Rotger. Junto a esta, este año se han organizado sesiones y encuentros con niños, padres y familiares rela-

cionados con las cuestiones que afectan a cada etapa del crecimiento, entre otras: la Fisioterapia Pediátrica, el sueño en la infancia, los primeros auxilios, los cuidados iniciales y la cuarta edición de "Un Hivern Pediatric a Mallorca". Se trata de un compromiso del Servicio de Pediatría para favorecer un entorno de cercanía y confianza, resolución de dudas, seguimiento del correcto desarrollo de los niños, prevención de enfermedades y abordaje precoz de las mismas en el ambiente acogedor de la Clínica Rotger.

