

Recomendaciones para un verano seguro y saludable: sin insolaciones, quemaduras solares y golpes de calor

REDACCIÓN

Las insolaciones, las quemaduras solares o los golpes de calor son algunos de los peligros clásicos de la temporada estival que pueden interrumpir las vacaciones y complicar algunos días, especialmente para los más pequeños de la casa, pero que se pueden evitar atendiendo simplemente a algunas precauciones básicas.

Prevención frente a la exposición solar

Disfrutar de un número mayor de horas de sol es uno de los principales atractivos del verano. Sin embargo, es muy importante evitar una sobreexposición y protegerse adecuadamente de la radiación solar y, en su caso, extremar las precauciones según la edad, recuerdan los **doctores Joan Torelli y Alina Peppe**, especialistas del Servicio de Pediatría de Clínica Rotger. Por ejemplo, en el caso de bebés menores de 6 meses, cuya piel puede quemarse o deshidratarse con facilidad incluso a la sombra, los especialistas recomiendan:

- Evitar el sol de las principales horas del día
- Evitar las playas o las piscinas
- No poner ninguna crema protectora al bebé menor de 6 meses
- Llevar gorrito y usar ropa que tape piernas y brazos

En el caso de los bebés mayores de 6 meses:

- Iniciación en el uso de protectores solares, pero sin exposición solar al menos hasta alcanzar el primer año.
- Los factores de protección deben ser FPS>50 de amplio espectro (UVA/UVB).
- La aplicación debe ser generosa, siempre 15 o 30 minutos antes de la exposición solar y volver a aplicarla cada dos horas o antes si van al agua.

¿Qué hacer en caso de quemaduras solares?

En caso de quemadura, los **Dres. Torelli y Peppe** indican que hay que distinguir: si solo se ve piel roja se aconseja apli-



Los doctores Joan Torelli y Alina Peppe, especialistas del Servicio de Pediatría de Clínica Rotger.

car crema hidratante y observar si aparecen ampollas en la piel. En caso afirmativo, limpiarlas con antiséptico y si las ampollas están rotas, limpiarlas con agua y jabón y taparlas con apósito estéril. Las quemaduras suelen ser dolorosas, así que se puede recurrir a un analgésico para calmar el dolor. En adelante, se debe evitar la exposición solar y extremar las medidas de protección.

Prevenir el golpe de calor

“El golpe de calor es un aumento de la temperatura corporal provocado por la exposición prolongada al sol, a las altas temperaturas o después de ejercitarse al sol”, explican los especialistas de Clínica Rotger. Los síntomas pueden aparecer de forma inmediata o transcurridas unas horas y los más frecuentes son piel enrojecida, caliente y seca,

con sudoración excesiva, sed intensa y sequedad de boca, náuseas, vómitos y dolor de ba-

rriga o cabeza acompañados de fiebre alta. En casos extremos, se pueden producir desmayos

o pérdida de conciencia.

Para evitarlo, se debe evitar permanecer mucho tiempo en ambientes calurosos o con mucha humedad, los niños deben beber agua o tomar fruta fresca con frecuencia. También se deben evitar las comidas copiosas, es recomendable usar ropa de colores cálidos y filtros de protección solar, cubrirse la cabeza con gorras y, en la medida de lo posible, usar gafas de sol homologadas para evitar quemaduras solares en los ojos.

En caso de percibir síntomas, se trata de una urgencia médica que requiere una actuación inmediata. Rápidamente, se deben colocar compresas frías en la cabeza, la cara, el cuello y la nuca, las muñecas y el pecho, retirar el exceso de ropa, ofrecer bebidas abundantes y colocarse a la sombra. En la medida de lo posible, es recomendable acudir a un servicio de urgencias si el paciente presenta síntomas graves.

Atender estas recomendaciones y una mínima dosis de prudencia pueden evitar contratiempos y ayudar a disfrutar completamente de los días de vacaciones y del verano con total plenitud y sin dolores o molestias. En caso de presentar cualquier síntoma alarmante, Clínica Rotger cuenta con especialistas de presencia física en las Urgencias pediátricas del hospital, 24 horas al día, los 365 días del año.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica. Conjuntamente, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 57 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital

Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.