

11 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UN VERANO SEGURO CON LOS MÁS PEQUEÑOS

1

NO BAJES LA GUARDIA

Catarros virales, gastroenteritis, otitis externa, laringitis, conjuntivitis, pie de atleta... Ante cualquier problema, dirígete a un especialista.



7

NO LOS PIERDAS DE VISTA EN EL AGUA

Es muy importante que sepan nadar lo antes posible, pero también tenerlos controlados dentro del agua. Si se sufre un ahogamiento, deberá permanecer en el hospital durante 72 horas.



2

GASTROENTERITIS Y SALMONELOSIS

Hay que extremar la higiene de manos. También es importante lavar, cocinar y refrigerar los alimentos correctamente.



8

APARATOS DIGITALES, SOLO UN RATITO

Conviene limitar el tiempo que pasan con móviles, videojuegos, televisión... Hay que aprovechar para disfrutar al aire libre, hacer deporte, leer o estar con familia y amigos.



3

VIGILA LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

La dieta debe ser como el resto del año: variada y equilibrada. Come fruta, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres, huevos y lácteos.



9

¿GAFAS DE SOL?

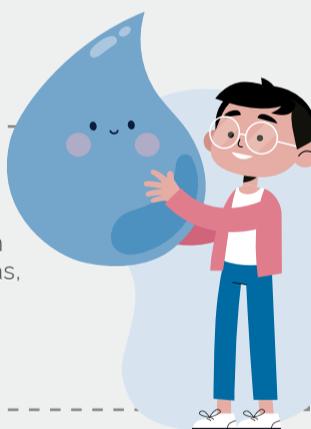
Son fundamentales para proteger la retina de los rayos UV y para evitar quemaduras en la córnea que a la larga pueden provocar cataratas o ceguera. También ayuda a evitar irritaciones, escozor...



4

HIDRATARSE ES IMPORTANTE

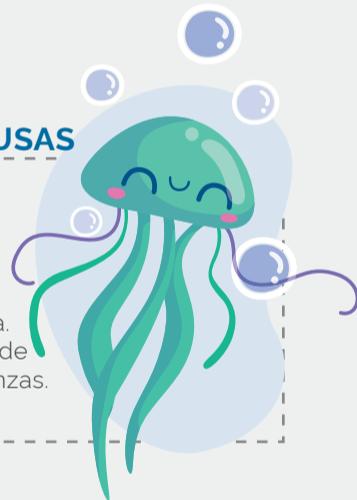
Lucha contra el calor con una buena hidratación. Los síntomas de alerta son piel pálida, orejas marcadas, irritabilidad y decaimiento.



10

PICADURAS DE MEDUSAS

Aplica agua salada o suero fisiológico ante la picadura de una medusa. Lo más importante es no frotar la zona ni echar agua dulce, pues el veneno se extendería. Si quedan tentáculos dentro de la piel, extráelos con unas pinzas.



5

¡QUE NO FALTE CREMA SOLAR!

Aplica protector solar media hora antes de salir al sol. Hay que extenderla bien y renovarla al menos cada dos horas, también en días nublados! Si sufren quemaduras y ampollas busca atención sanitaria



11

PICADURAS DE MOSQUITOS

Lavar con agua y jabón, aplicar frío o una solución de calamina o amoníaco. Si se produce una reacción alérgica, administrar antihistamínico. Consulta con un especialista si es necesario.



6

CUIDADO CON LOS GOLPES DE CALOR

Los menores de un año son los más sensibles. Intenta no estar al sol en las horas de más calor y evita hacer ejercicio intenso sin hidratarte correctamente.

