

CHARLA

VIVO

# Cuidados durante el verano



PROGRAMA

*Bebé*



Dra. Angélica Wapenka  
:: Médica Pediatra Hospital Español

@angiepediatra.mama

AMR  
SALUD

MEDICINA PRIVADA

dermaglós



## Cuidados durante el verano

BEBÉS Y NIÑOS.

Llega el verano y comenzamos a disfrutar mucho del aire libre y el sol, para lo que debemos tener en cuenta algunas recomendaciones para los más peques del hogar, como el uso de repelentes, protectores solares, la ropa y calzado, el cuidado en las piscinas, y por supuesto la alimentación saludable e hidratación adecuadas en días de altas temperaturas.

### Protectores Solares (Fotoprotección)

> Recuerden que los menores de 6 meses NO deben estar expuestos al sol de ninguna manera. No está permitido el uso de protectores solares en menores de 6 meses.

> NO exponerlos al sol en horarios pico de radiación (11 y 16 hs.).

Recordar que también pueden recibir quemaduras solares por reflejo indirecto del sol (efecto espejo). Existe un producto para exposición indirecta: Isdin mineral baby (menores de 6 meses); es el único en el mercado.

> De 6 meses a 2 años. Protectores inorgánicos que contengan Dióxido de titanio u óxido de zinc, porque son menos irritantes.

> + de 2 años: protectores que No contengan PABA

(sustancia que provoca alergia). Generalmente dicen Hipoalergénicos.

> Que proteja los rayos ultravioletas UVA y UVB.

> Factor protector +30 o +50.

> Que sea resistente al agua: quiere decir que pueda permanecer activo durante 40 minutos (water resistant) a 80 minutos (waterproof) de inmersión en el agua.

> Recuerden colocarlo 20 min. antes de ingresar al agua, y reponerlo, luego de 2 horas de haber permanecido en ella. Algunas marcas: Dermaglós niños, Nivea Kids, Adermicina baby, La Roche, Vichy, etc. (hay muchísimos en el mercado, varían en precio).

## Repelentes

- > Menores de 2 meses NO deben usar repelentes.
- > A partir de los 2 meses pueden utilizarse los que contengan DEET (NN-diethyl-m-toluamida). Se presentan en diferentes concentraciones. Se puede usar concentraciones menores al 30%.
- > DEET al 10% protege durante 2-3 horas (por ejemplo marca OFF naranja), y al 25% protege por 6 horas promedio (OFF verde).
- > El ICARIDINA o PICARIDINA puede usarse luego de los 6 meses (Off defense ó el Off extreme).
- > La CITRONELLA (Aulo gelio) y sus derivados son menos efectivos que el DEET.
- > Entonces, ¿cuál podemos usar? OFF Kids, o extra duración (verde); LIVOPEN naranja y verde, FUYI spray o en crema.
- > Siempre fijarse en la concentración! 25 o 30%.
- > Es fundamental el uso de medidas físicas –como el uso de tul sobre cochecitos, cunas, etc.– que impidan el paso del mosquito.
- > Los repelentes deben colocarse en las manos del adulto, y luego se pasa por el cuerpo del niño, excepto zonas que se chupen (manos, pies). En la cara cuidar no tocar ojos ni boca. Es

## Vestimenta y Calzado

- > Usar ropa ligera, de colores oscuros, que bloquean más el sol, y que cubran brazos y piernas.
- > Ropa con filtro solar (UPF es el factor de protección que ven en las etiquetas) también es excelente. Ideal para los más bebés.
- > Utilizar sombreros, gorros, lentes de sol y sombrillas.
- > Calzados livianos, antideslizantes (crocs o gomones) sobre todo cuando están en lugares desconocidos.

indistinto usar crema o spray. ¡Pero cuidado con el aerosol por los ojos! El aerosol colocarlo sobre la mano y luego distribuirlo.

- > Repelentes químicos y ambientales: los que se enchufan, se recomiendan a 1,5 mts de los bebés o niños.
- > NO usar espirales, y mantener siempre los ambientes bien ventilados.

**IMPORTANTE:** Siempre colocar primero el protector solar, esperar unos 15 minutos y luego el repelente. Leer siempre las etiquetas.

## Alimentación Saludable

- > BEBÉS menores de 6 meses, sólo se hidratan con Leche de madre (lactancia materna) o leche de fórmula. No deben consumir agua extra, no la necesitan.
- > Luego de los 6 meses, ofrecer AGUA como bebida principal. Estimular al consumo de abundante agua.
- > Consumir abundantes frutas y verduras frescas de estación.
- > Ofrecer variedad de frutas en cualquier momento del día en forma de helados caseros, licuados, smoothies, etc.
- > Evitar el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos en caja o en sobre, aguas saborizadas, etc.) por su alto contenido en azúcar y edulcorantes, los cuales no son recomendados en niños.
- > Evitar el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (altos en azúcar, grasa y sal) como snacks, salchichas, hamburguesas,
- > Respetar las 4 comidas principales, siempre aportando en el plato por lo menos la mitad de verduras y frutas.
- > Dejar siempre disponibles y listos para consumir, ensaladas de frutas, pinchos de frutas o frutas lavadas.
- > Incluir a los niños en la cocina para incorporar cada día nuevos sabores. Cuanto más colores tiene el plato, más nutritivo será.

## Prevención de Accidentes en ingreso a piscinas y espejos de agua (ríos, lagos, mar)

- > Las piscinas deben contar con cerco perimetral completo, con barrotes verticales de 1,30 m. de altura, enterizo con una distancia mínima entre uno y otro de por lo menos 10 cm. de distancia. NO barrotes transversales.
- > Los cobertores de piscinas y alarmas, no excluyen al cerco perimetral.
- > Puerta única de acceso con mecanismo de cierre - apertura NO accionable para los niños.
- > Las escalinatas de acceso deben tener poca pendiente, ser anchas y con piso antideslizante, con una baranda al menos de un lado.
- > Las piletas desarmables o inflables, deben ser totalmente vaciadas luego de cada uso.
- > Los niños SIEMPRE deben estar bajo la supervisión de un adulto.

FUENTES: Sociedad Argentina de Pediatría. Comité Nacional de Prevención de lesiones. OMS-UNICEF. OPS Asociación Española de Pediatría.

**Dra. Angélica Wapenka**

MP:16.316 R.E. 12/2446

IG: @angiepediatra.mama

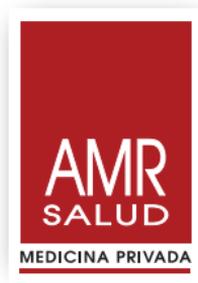


El Programa Bebé es una nueva propuesta de **AMR Salud** que amplía la cobertura del **Plan Materno Infantil** y suma:

- . Obsequios para la familia, la mamá y el bebé.
- . Ecografía 5D sin cargo.
- . Descuentos especiales en comercios adheridos al Club de Beneficios.
- . Ciclo de Charlas "El embarazo y los primeros meses del bebé".

*Sumate. Te esperamos.*

Medicina Prepaga de



España 328 / 0800-888-8128

[www.amr.org.ar/amrsalud](http://www.amr.org.ar/amrsalud)

**Somos tu RED**