



Día de playa con niños

Con el sol y el agua no se juega

Una jornada playera para los niños no debe alargarse de manera continuada más de dos horas, que en ningún caso coincidirán con las de máxima incidencia solar (de 12:00 a 16:00 horas)

La intención de disfrutar de un día soleado de playa con los más pequeños de la casa puede cubrirse de nubarrones en cualquier momento si no se toman precauciones ante los riesgos y peligros relacionados con el sol y el agua. Cada verano fallecen ahogadas entre 70 y 100 personas en nuestras playas y piscinas, y el mayor riesgo de accidentes lo corren los niños con edades comprendidas entre uno y cuatro años. Este dato podría reducirse con una mayor atención y vigilancia por parte de los adultos. Tampoco se debe descuidar la protección de los más pequeños ante los rayos solares, los golpes de calor y las insolaciones, ya que entre un 2 y un 5% de los niños que acuden a la playa sufren quemaduras de segundo grado y enrojecimientos acompañados de fiebre, eritema, insomnio, falta de apetito, náuseas y, en los casos más graves, convulsiones.

Consejos para que los niños disfruten de una jornada playera con seguridad

- Antes de acudir a una playa determinada infórmese de sus características (profundidad, zonas de peligro, presencia de corrientes, etc.), compruebe si cumple con los mínimos requisitos de seguridad, y cerciórese de que está vigilada por socorristas acreditados, señalizada (semáforo de la playa) y preparada para atender cualquier emergencia que pudiera surgir.
- Observe con atención el lugar en el que su hijo o hija va a sentarse para jugar. Lo más conveniente es que lo haga sobre una toalla, pero

como no siempre es posible, controle que esté limpio de colillas, cristales, restos de basura u otros objetos que puedan ser peligrosos.

- Procure que el niño corra y juegue por la arena y el agua con el bañador puesto: la arena puede ser una fuente de infecciones si está mucho tiempo en contacto directo con las zonas genitales.
- No cubra de arena a un niño: ni en posición horizontal, ni en posición vertical. Jamás cave un agujero de su talla. El peso de la arena sobre su pecho le impedirá respirar.
- No esponga a los bebés menores de seis meses a la acción directa del sol. Carecen de la capacidad natural de la piel para defenderse y pueden sufrir quemaduras solares de carácter grave.
- La exposición del menor al sol debe realizarse de forma gradual, en las horas menos calurosas con exposiciones de diez minutos. Una jornada playera para los niños no debe alargarse de manera continuada

más de dos horas, que en ningún caso coincidirán con las de máxima incidencia solar -de 12:00 a 16:00 horas-. Bajo ningún concepto deje que el niño se duerma al sol.

- No se fíe de los días nublados, ya que los rayos ultravioletas penetran las nubes y pueden causar serias quemaduras de piel.

Nunca sin protección solar

- En los niños menores de seis meses, el uso de un protector solar como único medio de protección es insuficiente y, en algunos casos, está desaconsejado porque puede dar lugar a reacciones alérgicas.
- Utilice siempre el protector solar adecuado al fototipo de la piel de su hijo. La crema elegida debe frenar la acción de los rayos UVA y UVB, ha de tener filtros físicos en lugar de químicos y debe ser resistente al agua y antialérgica.
- Para los niños pequeños, el factor mínimo de protección,

