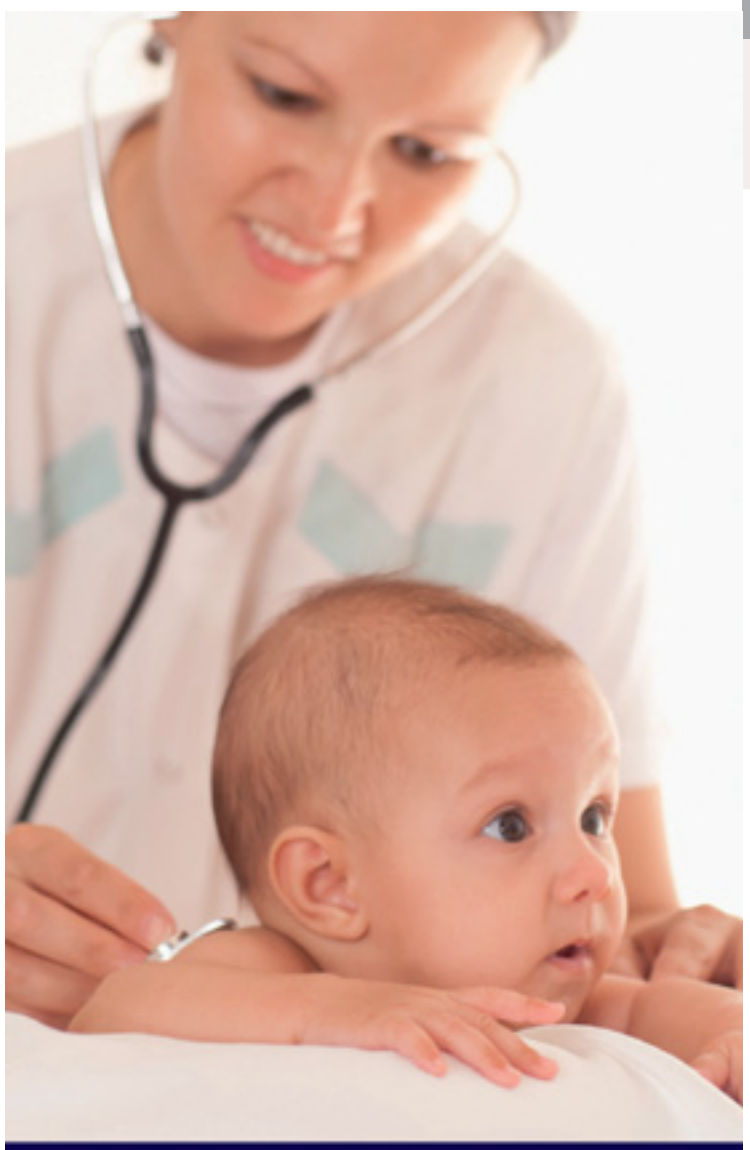


HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
La Salud No Tiene Precio.
Ser atendido por el mejor equipo de urgencias SÍ.
50€
URGENCIAS PEDIÁTRICAS
928 49 99 00
CONSULTAR CONDICIONES
HPShospitales.com

La consulta de ◆ Federico Philipps

Especialista en Pediatría de Hospital Perpetuo Socorro

En el periodo estival con los bebés hay que evitar afecciones como la deshidratación, los golpes de calor, las quemaduras, las picaduras de insectos, las diarreas o las dificultades para dormir. Lo más importante es mantenerlos hidratados, no exponerlo directamente al sol ni abrigarle en exceso.

«En verano debe extremarse la precaución con los bebés»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Ante el inicio del verano, ¿hay que extremar el cuidado del bebé recién nacido?

— Los recién nacidos y los bebés son muy delicados y es necesario extremar en general los cuidados que requieren en verano. Cada época hace necesarias algunas consideraciones especiales pero el verano es una estación que precisa de una mayor precaución para evitar afecciones como la deshidratación, los golpes de calor, las quemaduras, las picaduras de insectos, las diarreas o las dificultades para dormir. Lo más importante sin duda es mantenerlo hidratado, no exponerlo directamente al sol ni abrigarle en exceso.

— ¿Cómo se puede prevenir la deshidratación?

— Los recién nacidos no necesitan beber agua ni infusiones. Hay que ofrecerles la lactancia a demanda. De esta manera se le permite al bebe ser amamantado cuando así lo requiera y si es necesario en cualquier época del año es especialmente recomendable en verano, por lo que debe ofrecérsele el pecho con más frecuencia que en épocas de menos calor, ya que es su fuente de hidratación. Lo mismo ocurre si se alimenta con leche de fórmula.

— ¿Puede ir a la playa, la piscina o viajar?

— Un bebé de menos de 3 meses no debe ir a la playa ni exponerse de forma directa a la luz solar, ni siquiera vestido y sobretodo en las horas de más radiación solar, ya que su piel es muy sensible. Los paseos y salidas en verano con un bebé deben ser antes del mediodía, o pasadas las cinco de la tarde, evitando las horas centrales del día, debiendo estar bajo una sombrilla y protegido con gorro y camiseta. Se le debe aplicar también filtros de tipo físicos con factor de protección solar por encima de 40. Respecto a los viajes largos lo más recomendable es que lo hagan cuando alcancen el segundo mes de vida. Es preferible darle de comer ligero y que el vehículo esté bien ventilado.

— ¿Cómo debemos vestirlo?

— Hay que evitar abrigarlo en exceso, los bebés precisan un poco más de ropa, por lo general una prenda más que la que un adulto necesitaría ante unas altas temperaturas. De hecho, uno de los principales riesgos de la época veraniega son los golpes de calor. Para evitarlo hay que vigilar que su temperatura no supere los 38 grados centígrados, observando posibles signos de excesivo acaloramiento, como ser la piel sudorosa, somnolencia o gran agitación. Si aún así ocurriera es importante refrescarlo con un baño de agua templada, hidratarlo y si no mejora llevarlo a algún centro sanitario lo antes posible. Lo ideal es que la temperatura ambiental se mantenga entre 22 y 25 grados sin exposición a ventiladores, aire acondicionado o corrientes de aire, tanto de día como de noche. Para dormir, taparlo con una manta ligera.

— ¿Son peligrosas las picaduras de insectos?

— En general no, si no son alérgicos pero si son muy molestas por el intenso picor que producen. Es aconsejable proteger su cuna y carro con una mosquitera o algún repelente de insectos en bebes de más de 6 meses. Y para paseos por el campo o zonas con muchos insectos vestirlos bien cubiertos con manga larga y pantalón de color claro y tejidos ligeros.



C7

El pediatra Federico Philipps explica cómo hay que prevenir afecciones en los bebés durante el verano.

Piel y calor

La humedad y el calor favorecen la aparición de erupciones e inflamaciones en la piel del bebé, como la dermatitis del pañal, la sudamina, las irritaciones en los pliegues o la dermatitis por hongos. Para evitarlas es necesario extremar la higiene, aumentar el numero de cambios diarios de pañales, utilizar jabón neutro y evitar la aplicación de polvos de talco. Y sobre todo tratar de impedir que el sudor quede retenido, manteniendo la piel del bebé seca. Precisamente el exceso de abrigo unido a las altas temperaturas crea el terreno perfecto para su aparición. En general suelen resolverse por sí solas una vez desaparece el calor y en ocasiones con la aplicación de algunas cremas específicas. Mantenerlos sin pañal el mayor tiempo posible también colabora a evitar su aparición.