Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Decálogo para un verano saludable

1. El agua es la bebida ideal si se tiene sed. Cuando hace calor, lo mejor es beber agua de forma frecuente. Otra opción son los zumos naturales, la leche y las sopas frías como el gazpacho. Mejor no abusar del té ni del café. Y como siempre, no se debe beber alcohol.
2. Llena el plato con mucha fruta y verdura. Cinco comidas al día y sin pasarse con el tamaño de las raciones. En verano nos gustan las cosas fresquitas y ligeras.
3. Cuidado con el sol en las horas centrales del día, entre las 12 de la mañana y las 5 de la tarde. Busca sitios con sombra, y en la playa, no olvides la sombrilla. Usa ropa que cubra buena parte del cuerpo, sombrero y gafas de sol. Los bebés siempre a la sombra.
4. Las cremas con filtro solar deben ser resistentes al agua y con un factor de protección mayor a 30. Se deben aplicar al menos 30 minutos antes de que nos vaya a dar el sol y repetir cada 2 horas.
5. En los **viajes en coche** usa siempre sistemas de retención infantil homologados adecuados al tamaño y edad del niño. Es más seguro en sentido contrario a la marcha y en la zona central del asiento trasero. Evita sillas de segunda mano. Nunca dejes a los niños solos en el coche.
6. Para prevenir ahogamientos en la piscina y en la playa, los niños siempre deben estar vigilados por un adulto (no por otro niño). Las piscinas deben tener un cercado completo. Y mejor que haya un socorrista. Los niños deben aprender a nadar lo antes posible.
7. Los **viajes** con niños hay que planificarlos. Prepara un botiquín con material básico: curas, fiebre, dolor y suero de rehidratación. No olvides la medicina que tomen de forma habitual. Lleva agua, comida y cosas para que jueguen. En viajes internacionales, con mucha antelación, hay que informarse sobre vacunación o medidas a tomar antes del viaje.
8. Cuidado con los **tatuajes de henna** porque pueden dañar la piel, incluso a largo plazo.
9. En caso de **picaduras** de medusa hay que limpiar sin frotar con agua salada o suero y aplicar frío. Si no mejora avisa al socorrista. En las picaduras de insectos lavar la piel con agua fresca y jabón. En caso de picor aplicar frío y/o solución de calamina o amoniaco (barritas de la farmacia). Lo mejor es siempre prevenir.
10. Para **mantener las infecciones a raya** hay que insistir más en la higiene en la cocina y en el lavado de manos. Cocinar bien los alimentos y consumirlos pronto. Y este verano, seguir las medidas sobre la COVID-19.

Podéis descargar la infografía en PDF pinchando en la imagen:

Fecha de publicación: 1-07-2021

Autor/es:

- Margarita Escudero Lirio. Pediatra. Centro de Salud Francia. Fuenlabrada (Madrid)
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

BY NC ND