

Las vacaciones de julio: consejos para disfrutarlas a pleno

A finales de junio y durante dos semanas suceden las vacaciones de invierno. Son una gran noticia para padres e hijos, pero es aconsejable que se tomen algunas precauciones para que todos las puedan disfrutar a pleno.

Aquí les contamos algunas sugerencias y datos a tomar en cuenta:

1. Las vacaciones son un momento ideal para realizar actividades de esparcimiento, pero favorecen que haya una gran cantidad de personas concentradas en el mismo espacio cerrado. Esto es motivado por las bajas temperaturas exteriores y porque, al tener tiempo libre, las personas se movilizan en auto, ómnibus, camionetas, que también constituyen espacios cerrados.
2. Para los padres, abuelos o tutores de niños que están incluidos en la población a la cual se recomienda que reciban la vacuna antigripal y que aún no fueron vacunados, les sugerimos que lo hagan a la mayor brevedad posible. Tomen en cuenta que se necesita un tiempo para generar la inmunidad contra este virus que está circulando en el ambiente.
3. Las enfermedades estacionales, en particular las respiratorias y algunas digestivas, se incrementan en esta época del año sobre todo por la utilización de espacios cerrados. Si ya están cursando enfermedades respiratorias, manténgalos en el hogar y no los lleven a lugares cerrados (cines, teatros, circos, supermercados, etcétera). Es importante evitarlo por ellos y también por la prevención de las otras personas que allí se encuentran. En los menores de 6 meses, aun estando sanos, se recomienda dejarlos en casa a cuidado de personas responsables.
4. Es fundamental inculcar a los niños la importancia de la correcta y permanente higiene de manos, que también deben mantener –obviamente– los adultos. La utilización del alcohol en gel es una medida fundamental a tener en cuenta, por supuesto que sin descuidar –si las manos están sucias– su correcto lavado con agua y jabón.
5. La alimentación también es un pilar en la prevención: debe ser variada, adaptarse a la edad de los niños y no debe descuidarse el consumo de frutas y verduras. Los cítricos tienen alto contenido en vitamina C, la cual ayuda a prevenir resfríos. Las vacaciones favorecen el aumento de la llamada “comida chatarra” y el descenso del consumo de agua favorecido por la ingesta de otro tipo de bebidas. No podemos prohibirlas pero sí recomendar que se evite su consumo abusivo.
6. El invierno es la estación donde ocurren más incendios en el hogar. Es aconsejable prestar toda la atención necesaria en este aspecto, al igual que la intoxicación por monóxido de carbono por combustión dentro de las viviendas; es fundamental cuidar la ventilación de los ambientes y no dejar encendidos calefactores, estufas de leña o de gas durante la noche. Las quemaduras por agua caliente también son lesiones frecuentes que pueden ser prevenidas.
7. Practicar ejercicio físico ayudará a entrar en calor y combatir el frío. Por eso, es ideal programar actividades físicas adecuadas para la época del año en espacios cubiertos y bien ventilados. Deben evitarse las actividades durante la noche al aire libre.
8. Es importante el cuidado de la piel, que se seca, se paspa y descama. Por un lado una alimentación adecuada y la hidratación correcta ayudan a ello. Se pueden utilizar cremas humectantes que contengan vitamina A.

9. Recordamos todas las medidas de seguridad en el tránsito para quienes viajan en auto, motoneta, bicicletas, autobuses y como peatones.
10. Ante la presencia de enfermedades, síntomas respiratorios, fiebre, síntomas digestivos, erupciones cutáneas, no automedicar y consultar al pediatra.

Disfrutar es sano y prevenir enfermedades e incidentes es una obligación de todos los que velamos por el cuidado de nuestros niños. ¡Felices vacaciones!

Dra. Alicia Fernández