

Guía práctica para enfrentar al invierno

La llegada del invierno y las bajas temperaturas, con episodios incluso de fríos extremos como los registrados la primera semana de julio, suponen una amenaza para la salud de niños, niñas y adolescentes. Se trata de un reto que debemos considerar con seriedad y para el cual podemos desplegar distintas acciones de modo tal de minimizar su impacto y evitar situaciones de riesgo o de afectaciones graves.

A continuación, algunas recomendaciones que todos podemos tener en cuenta:

Abrigo:

Por más que suene de Perogrullo, resulta fundamental que los niños, niñas y adolescentes permanezcan correctamente abrigados durante los días de invierno, y que además se tenga especial cuidado cuando estén en espacios abiertos. Esto implica taparse boca y nariz, usar gorro de lana, bufanda e incluso guantes. Además, aprovechar las horas del mediodía para jugar al aire libre, y luego evitar la exposición.

Alimentación e hidratación:

La correcta alimentación e hidratación resulta clave en estos meses. La ingesta de agua se debe mantener en buenos niveles durante el invierno, más allá de que se pueda sentir menos sed que en épocas más calurosas.

En cuanto a la alimentación, es importante mantener una dieta saludable, a pesar de que nos parezca que el cuerpo en los días fríos pide solo “calorías y comidas pesadas”. No debemos dejar de incluir frutas y verduras en nuestras comidas diarias y también debemos evitar la comida chatarra.

Higiene:

Hay cuidados que debemos tener incorporados durante todo el año, pero que en invierno se vuelven especialmente relevantes para evitar el contagio de enfermedades. Así, los niños, niñas y adolescentes deben acostumbrarse a taparse la boca y la nariz con la mano o el antebrazo cuando estornudan. Luego, deben tener incorporado el correcto lavado de manos, paso clave para evitar la propagación de los virus existentes.

El uso de alcohol gel también resulta un aliado de valor para la limpieza de manos.

Gripe y enfermedades respiratorias:

La vacuna contra la gripe es el primer elemento que queremos recomendar. Recordemos que se trata de una vacuna segura y efectiva para evitar situaciones complejas asociadas a cuadros gripales, y su aplicación está especialmente indicada para los grupos de riesgo: niños de entre 6 meses y 5 años, embarazadas, personas mayores de 65 años y personal de la salud. En Uruguay aún hay vacunas disponibles.

Luego, debemos tener presente que, si los pequeños están cursando enfermedades febriles o respiratorias, deben permanecer en el domicilio y no acudir a otros lugares cerrados donde pueden contagiar a otros.

Prevención de lesiones:

Lamentablemente, vemos a menudo lesiones no intencionales, quemaduras y heridas graves provocadas por estufas y artefactos utilizados para calefaccionar los hogares, y también por comidas y bebidas calientes. Por lo tanto, durante el invierno es fundamental prestar especial atención a estos aspectos.

Es importante que los niños no estén solos en lugares con estufas a leña, a gas, a combustible, o de cualquier tipo. Se les debe enseñar que no pueden estar en contacto con estos artefactos y que deben ser precavidos, pero además debemos monitorearlos permanentemente si están cerca de estas fuentes de calor.

Y cabe realizar una especial advertencia frente a los calentadores tipo primus o de ladrillos con resistencias, y evitarlos en la medida de lo posible. Son artefactos peligrosos que al entrar en contacto con cualquier material generan fuego con facilidad. También debemos tener en cuenta la correcta ventilación de los espacios en los que se utiliza cualquier tipo de calefacción, para evitar posibles intoxicaciones.

Por otra parte, en esta época en la que preparamos y consumimos una diversa variedad de comidas y bebidas calientes (guisos, caldos, sopa, té, entre otras opciones), debemos procurar que los niños no ingresen a la cocina, pero además es importante no dejar nada caliente a su alcance. Incluso, es importante dejar los mangos de ollas y sartenes hacia adentro de las mesadas, sin que sobresalgan; y lo mismo con azas o platos en las mesas.

En caso de que suceda una quemadura, debemos poner la parte afectada debajo de agua fría y hacer correr el agua, además de consultar de inmediato en Emergencia.

Otros cuidados:

Otro aspecto que resulta positivo considerar es buscar ambientes libres de humo de tabaco para los niños, y que, en el caso de que sus padres o alguno de los adultos con los que están en contacto sea fumador, tal persona realice un correcto lavado de manos, lavado de dientes, y cambie su ropa luego de fumar y antes de acercarse a los pequeños.

También, en esta época se recomienda evitar o limitar lo más posible las visitas a los bebés recién nacidos, de modo de no exponerlos a eventuales contagios.

Personas en situación de calle:

Al hablar de este tema, no podemos dejar de mencionar la especial preocupación que nos generan las personas en situación de calle, y llamamos a que todos los actores involucrados tomen cartas en el asunto para evitar que las personas se vean expuestas a los fríos, durmiendo a la intemperie en condiciones inhumanas.

Desde la SUP estamos a disposición para aportar en lo que podamos, y recordamos que para dar aviso de personas en situación de calle se debe llamar al teléfono gratuito 0800 8798. De 8.30 a 22.30 horas, la línea es atendida por un equipo móvil, fuera de ese horario hay un contestador para dejar mensajes. Y en caso de que la persona requiera atención médica, se debe llamar directamente al teléfono 105 de ASSE.

Comisión Directiva – 11/7/2019

Sociedad Uruguaya de Pediatría