



Sarah Polk, MD, ScM, MHS, Universidad de Johns Hopkins, Departamento de Pediatría



Geoffrey Kelly, MD



Naomi Rios, MD



Chelsea Kotch, MD

Tu Salud en Baltimore



Consejos de seguridad para el verano

¿Cómo podemos estar seguros cuando vamos al agua?

Nunca deje a su hijo/a cerca de las piscinas o lugares de agua sin supervisión. Su hijo/a debe estar supervisado por un adulto, incluso si sabe nadar. Los niños/as requieren una cuidadosa supervisión por un adulto responsable aunque haya un salvavidas en la zona. Los adultos deberían tener un teléfono al alcance en caso de emergencia cuando los niños pequeños están en las piscinas o zonas acuáticas.

Las pequeñas piscinas de plástico para niños son lo suficientemente profundas para que los niños se hundan. Retire el agua de las piscinas pequeñas después del juego para prevenir una caída accidental de niños sin supervisión.

Si su niño/a tiene convulsiones, por favor hable con su doctor sobre la seguridad en el agua.

¿Cómo podemos estar seguros cuando usamos la bicicleta?

Su hijo debería siempre llevar puesto un casco protector cuando usa la bicicleta, patineta o scooter. Un casco ayuda a proteger a su hijo/a de heridas o daños serios. Su niño/a debe llevar el casco en cualquier momento que este en la bici; muchos daños serios se han producido en las calzadas y aceras.

Cuando compre un casco, asegúrese que el paquete dice que el casco cumple con el estándar de seguridad de la Comisión de Seguridad de Protección del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). El casco debería cubrir la frente de su hijo/a y no inclinarse hacia adelante o atrás demasiado. Las tiras de sujeción deberían ajustarse cómodamente; usted debería ser capaz de poner dos dedos entre la cinta y la barbilla.

Asegúrese que el tamaño de la bicicleta es el apropiado para su hijo/a. Si un niño pequeño monta una bicicleta que es demasiado grande para él/ella puede ser difícil controlarla o detenerla.

¿Cómo debemos protegernos del sol?

Una sola quemadura de sol incrementa la probabilidad de cáncer en la piel de su hijo/a más adelante en su vida, por lo que adquiera el hábito de usar protector solar pronto y a menudo.

Mantenga a los bebés menores de 6 meses fuera de los rayos directos del sol. Para cubrirlo del sol, use árboles, sombrillas y toldos para el carrito del bebé.

El protector solar es seguro de usar en los niños mayores de 6 meses de edad. Use el protector solar que proteja contra los rayos UVA y UVB con un factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) de al menos 15-30.

En el verano el protector solar debería ser aplicado, incluso en los días nublados.

Re-aplique el protector solar cada dos horas o antes después de nadar o sudar.

Limite la exposición al sol entre 10 am a 4 pm cuando los rayos UV son más fuertes.

¿Cómo protegerse de los insectos?

Evite las áreas donde los insectos vivan o se reproduzcan como charcos, basura o comidas no cubiertas.

Use repelentes de insectos cuando sea necesario para prevenir enfermedades provocadas por insectos como la enfermedad de Lyme (de las garrapatas) y el virus de oeste del Nilo (de mosquitos). Los repelentes de insectos no deberían usarse en niños menores de 2 meses de edad.

Cuando esté fuera en las noches o camine en áreas de mucho césped, lleve camisetas de manga larga, pantalones y calcetines para prevenir las picaduras. Cuando bañe a sus hijos/as en meses de verano, por favor revise que no tengan garrapatas.

¿Cómo mejorar la seguridad cuando usamos cortadoras de césped (grama) o segadoras?

Los niños/as menores de 12 años de edad no deberían usar segadoras o cortacésped. Los niños/as menores de 15 años de edad no deberían subirse sobre las segadoras. Mientras se usa la máquina de segar se debe llevar zapatos gruesos o zapatos deportivos para cubrir los pies. Mantenga a los niños/as fuera del patio mientras corte el césped pues objetos como piedras o palos pueden volar y causar heridas.

Esperamos que pase mucho tiempo fuera durante el verano y que su verano sea feliz, saludable y SEGURO.

Recursos comunitarios:

Hay muchos eventos comunitarios gratis durante el verano. Centro SOL, Embajadores de Salud, Sábados 9 am. y Grupo para hablar sobre salud y hacer ejercicio, toda la familia puede participar. Contacte al 410.550.1129 o visite la página de Facebook de JHCentroSOL para más información y para saber de otros eventos y programas para la comunidad.

Amigos del Parque Patterson, sesiones de zumba, jueves 6 pm. y conciertos de verano gratis en el Parque Patterson. Vea la página de Facebook de Amigos de Parque Patterson para más información. Living Classrooms organiza Field Days con actividades en el campo como fútbol, yoga o boot camps. Muchas son gratis, llame al 410.878.0563 pregunte por Maritza (español).

Traducción: Centro Sol



Media Partners:

