

ESPECIALISTAS DAN SUS CONSEJOS:

# Seis cuidados clave para que los niños disfruten ir a la nieve sin correr riesgos

C. M.

Las bajas temperaturas del invierno ofrecen la oportunidad de realizar diferentes actividades en la nieve, desde deportes como el esquí y el *snowboard* hasta hacer muñecos de nieve y deslizarse en trineo.

Para que los niños disfruten de manera segura en estas condiciones, es clave que los adultos tomen ciertas precauciones.

Aquí, expertos presentan los cuidados esenciales para asegurarse de que los más chicos tengan una experiencia entretenida y sin contratiempos.

## 1 Cuidar la piel

Lo primero es aplicar protector solar cada dos horas mientras estén expuestos a la nieve, al igual que lo haríamos en la playa o en cualquier otra actividad al aire libre. La nieve refleja hasta el 80% de los rayos UV, lo que aumenta la exposición solar y el riesgo de quemaduras", dice el urólogo Francisco Marino, jefe de Urgencias de Clínica Las Condes y del Centro CLC de Valle Nevado.

"Además, es importante reaplicar el protector solar después de

Llevar una botella de agua a mano, aplicarles protector solar cada dos horas y estar atentos a síntomas como irritabilidad son algunas recomendaciones.

que los niños se mojen, ya sea por transpiración o contacto con la nieve", añade.

Jimena Yáñez, pediatra de la Clínica Indisa, precisa que el protector solar "se puede ocupar desde los seis meses en adelante. Eso significa que los menores de esa edad no pueden ser expuestos ni al sol ni mucho menos a la nieve. Sobre los seis meses ojalá que el producto aplicado no tenga ingredientes químicos, sino que minerales, y a partir del año ya se pueden usar el SPF +50 de alguna marca dermatocósmica, que son de mejor calidad".

## 2 Ropa y anteojos

La ropa adecuada es también clave para evitar problemas.

Marino puntualiza que hay que vestirlos "en capas, incluyendo ropa interior técnica, una capa ais-

lante y una capa exterior impermeable. No olvidar usar accesorios como guantes, gorro y bufanda, que protegen zonas donde se pierde calor rápidamente. Asimismo, lo ideal es asegurarse de que lleven lentes de sol o antiparras para protegerse de los rayos UV reflejados en la nieve".

## 3 Agua aunque no tenga sed

Sobre la hidratación, Luis Jaime Gaete, vicedecano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la U. Autónoma, comenta que "la opción más adecuada es el agua. Es importante ofrecerles a los niños de manera regular, ya que el frío puede disminuir la sensación de sed".

Una buena estrategia, señalan los expertos, es llevar una botella de agua y tenerla a mano para darles de beber incluso si dicen

no tener sed. La cantidad de líquido recomendada dependerá del peso de cada niño o niña. Pero para saber si se está hidratando de manera suficiente, la orina debe ser de un color claro.

## 4 Barras de cereal

Ofrecer *snacks* como galletas o barras de cereal es esencial para mantener el cuerpo de los menores nutrido mientras realizan alguna actividad física.

"Pueden ponerles los *snacks* en los bolsillos, así, si sienten hambre mientras esquían, por ejemplo, pueden comer una pequeña colación", comenta Yáñez.

## 5 Señales de fatiga e hipotermia

Por otro lado, los entrevistados advierten que se debe estar atentos a

las señales de agotamiento o fatiga que puedan surgir.

"Irritabilidad, somnolencia, disminución del rendimiento en la actividad física o falta de interés en jugar, dificultad o ruido al respirar, o respiraciones rápidas, son signos de fatiga o agotamiento", precisa Marino.

Y agrega: "Igualmente, hay que estar atentos a signos de hipotermia, como calofríos, piel fría, azulada o pálida, cefalea, mareos o confusión. Si un niño muestra alguno de estos síntomas, es clave detener la actividad, llevarlo a un lugar cálido y seco, ofrecerle líquidos y consultar a un médico inmediatamente".

**Vestir a los más chicos** por capas, con ropa exterior impermeable, así como estar atentos a signos de fatiga es clave, dicen los expertos.

Para evitar este riesgo, Gaete dice que es recomendable "planificar descansos frecuentes y monitorear la exposición a las bajas temperaturas".

## 6 Respetar las reglas

Por último, los especialistas coinciden en que se debe enseñar y educar a los infantes a no correr ni empujarse en áreas resbaladizas, así como a respetar las señales y reglas de seguridad de los recintos para evitar accidentes.

