



HAY QUE APLICAR PROTECTOR SOLAR CADA DOS HORAS.

## Las precauciones que debe tener con los niños en verano

Con la llegada del verano y el inicio del periodo de vacaciones escolares, los niños disfrutan de mayor tiempo al aire libre, lo que también implica un aumento en los riesgos para su salud y seguridad.

Es por esto que el doctor Marco Crestto, pediatra de Andes Salud El Loa, explicó que el verano "trae consigo riesgos que se pueden prevenir con información y

cuidado. La clave está en mantener una supervisión adecuada y tomar medidas preventivas simples pero efectivas".

Es así que recomendó que se evite la exposición al sol de los niños entre las 11:00 y las 16:00 horas, hidratarse constantemente y usar ropa ligera.

En esa línea, también aconsejó a los papás a que apliquen protector solar

con un factor de protección (SPF) 50, al menos cada dos horas y protegerse debajo de una sombra o utilizar sombrilla.

Además, señaló que se les debe ofrecer agua constantemente, ojalá fría y evitar bebidas azucaradas.

En relación a evitar infecciones estomacales, comentó que los alimentos perecibles se deben refrigerar y evitar consumir pro-

ductos de dudosa procedencia y con esto, lavarse las manos de manera frecuente.

Otro de las recomendaciones que entregó es secar bien los oídos después de nadar y evitar el uso de hisopos para que los niños no tengan dolores de oídos.

"Tener un botiquín básico con elementos como curitas, gasas, termómetro y medicamentos de uso común es indispensable. Además, la supervisión constante durante las actividades al aire libre es esencial para prevenir accidentes", dijo el doctor Crestto. ☺