

Cómo cuidar la piel de tu bebé para este verano

Es común que, con la llegada de la estación más esperada del año, las salidas con tus hijos aumenten y visites parques, playas, el campo y todo tipo de paseos al aire libre donde, sin lugar a duda, habrá exposición al sol. Para ello debemos ser más cuidadosos, colocarles sombrero, bloqueador solar, ropa ligera de colores claros, e hidratarlos constantemente.

La exposición excesiva a altas temperaturas trae efectos en la salud cuando la temperatura corporal se eleva por sobre los 38°C. Los riesgos abarcan desde lo más leve como manifestaciones cutáneas tipo miliaria, hasta lo más grave representado por golpes de calor, asociados a afectación del Sistema Nervioso Central. De acuerdo con información del Ministerio de Salud en Chile, las niñas y niños son especialmente vulnerables a lesiones o daño relacionado con ca-

lor y representan la mitad de los afectados por estas patologías. Entre las razones que determinan su vulnerabilidad, es que demoran más tiempo en termorregular y en aclimatarsse a ambientes más calurosos y húmedos; y que responden menos a estímulos ambientales que les produzcan la necesidad de tomar más agua o sacarse la ropa, en comparación a las personas adultas.

Por esta razón, Huggies®, la marca líder en cuidado infantil, y preocupados en la protección de tus hijos durante este verano quiere compartir algunos consejos importantes para el cuidado de la piel de tu bebé, con el fin de mantenerlos libres de riesgos, y así puedan disfrutar de una temporada saludable.

Ropa de algodón indispensable: Es importante que los bebés y niños usen ropa de algodón suelta que cubra sus bra-

zos y piernas. De preferencia de colores claros, y mantenerlos bajo la sombrilla para protegerlos del sol y prevenir la insolación.

Uso adecuado de pañal: Es importante considerar la zona del pañal que es particularmente vulnerable a irritaciones debido a la humedad constante. Para proteger la delicada piel de los bebés, es crucial elegir pañales suaves, transpirables, hipoalergénicos y de alta absorción. En este sentido, el pañal Huggies Dermacare se destaca por su fórmula innovadora que nutre la piel con vitamina E y antioxidantes, brindando una protección prolongada de hasta 12 horas con su diseño ultradelgado y suave al tacto, similar al algodón.

Zonas a aplicar: El Ministerio de Salud (Minsal) recomienda a los padres usar bloqueador solar para los bebés a partir de los 6 meses; aplicarlo en cara, orejas, cuello, brazos y

pies. Se recomienda poner el bloqueador 30 minutos antes de la exposición al sol y volver a aplicarlo (de ser necesario) cada dos horas, o después de salir del agua o sudar mucho.

Búsqueda de sombra: Para salir con el bebé es importante estar bajo un lugar que dé frescura; así que se puede buscar sombra debajo de un árbol u otra área cubierta, hacer uso de la capota de los cochecitos para protegerle los brazos y las piernas o utilizar un tipo de cortina en la ventana del automóvil para bloquear la luz solar directa durante los viajes en carretera.

La hidratación es fundamental: El consumo debe agua y frutas frescas durante el tiempo de exposición al sol es adecuado para que no se deshidraten. También deben recordar bañarlos, hidratar su piel con una buena crema hidratante posterior a la toma del sol.