****

**Especial atención en playas y piscinas, al aire libre y al sol**

**VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN SE REVELAN COMO ARMAS CLAVE ANTE LOS ‘MALES DEL VERANO’, ESPECIALMENTE CON LOS NIÑOS**

* Los pediatras se esfuerzan en recalcar la importancia de la atención constante para prevenir ahogamientos por inmersión
* Insolaciones, picaduras de insectos, hongos o intoxicaciones alimentarias son el abecé de las consultas médicas en los meses de estío
* Ante la exposición solar prolongada no hay que olvidar protegerse con gorras, ropa clara y beber agua en cantidad suficiente

**Madrid, 1 de agosto de 2017.** La felicidad asociada al verano, especialmente con los niños, puede tornarse en disgusto, incluso en tragedia, si no se siguen tres principios básicos que son esenciales todo el año, pero que cobran una especial relevancia en los meses de estío. Vigilancia, prevención y protección son tres armas clave para evitar los denominados ‘males del verano’, que tienen en la inmersión por ahogamiento a su principal y más grave exponente. “Es el más temido. No es un motivo frecuente de consulta, pero por desgracia todos los años hay en España algún dramático caso. Es muy importante que los pediatras concienciemos a los padres del peligro de dejar sin vigilancia a los niños en playas y piscinas, incluso en las pequeñas de juguete con poca agua”, apunta la Dra. Isabel Romero, coordinadora de Pediatría de HM Hospitales.

Y es que el verano es, en muchas ocasiones, sinónimo de agua y diversión, pero podría arruinar las vacaciones ante un imprevisto como la molesta lesión ‘en ráfaga’ producida por los tentáculos de las medusas. “Hay que intentar lavar la zona con agua de mar. Nunca con agua dulce, ni frotar la zona. Si quedasen restos de medusa, tratar de quitarlos con unas pinzas o un plástico duro. Lo más efectivo para calmar el dolor es aplicar frío durante 15 minutos. No es eficaz mojar la lesión con amoniaco ni con orina. Nunca se debe tocar con los dedos una medusa muerta o sus restos”, avisa la Dra. Romero.

También hay que recordar seguir en todo momento las recomendaciones de los socorristas en la playa o en la piscina. “La bandera amarilla significa extremar precaución no sólo por oleaje, puede ser por presencia de medusas. Las cremas solares aplicadas correctamente (media hora antes de la exposición y repetida a lo largo de las horas) no sólo previenen las quemaduras, también actúan de protección frente a las medusas”, recuerda la Dra. Romero.

**Atención a los síntomas**

Pero la vigilancia, prevención y protección también deben ser tenidas en cuenta para evitar, en la medida de lo posible, otros ‘males del verano’ que tienen menor riesgo, pero que pueden suponer un verdadero quebradero de cabeza para los más pequeños y sus familiares. De hecho, insolaciones, picaduras de insectos, hongos o intoxicaciones alimentarias son el abecé de las consultas médicas en los meses de verano. “Otros motivos de consulta de verano suelen ser urgentes, no por su gravedad, sino por requerir generalmente un tratamiento inmediato. Estoy hablando de quemaduras solares, picaduras de avispas y otros insectos, caídas (que provocan heridas abiertas, contusiones o fracturas), otitis externas, insolaciones, cuadros gastrointestinales, etc.”, señala la Dra. Romero.

En este sentido, hay que estar muy atento a los síntomas, que en la mayoría de los cuadros son evidentes por la aparición súbita y la relación con el desencadenante. Quizás lo más difícil de reconocer sean los cuadros de insolación. “El niño mayor se quejará de dolor de cabeza intenso, malestar general, incluso vómitos y fiebre, los más pequeños estarán irritables. Cuando los días de calor son muy fuertes, aunque se use la crema protectora adecuada y la piel del niño ya esté bronceada, no hay que olvidar evitar la exposición solar prolongada, protegerse con gorras y ropa clara, y beber agua en cantidad suficiente”, expone la Dra. Romero.

**Picaduras de insectos**

En el campo, al aire libre, es muy común encontrarse con picaduras de todo tipo de insectos que producen en pequeños y mayores un intenso dolor. La medida de prevención más lógica pasa por usar repelentes y medidas de barrera como mosquiteras o ropa clara de manga larga para evitar picaduras. Pero si la picadura se produce, la Dra. Romero ofrece las claves para poder identificarlas de inmediato: “La avispa produce un habón, la abeja deja su aguijón, la araña una lesión con dos puertas de entrada, la garrapata una mancha negra”. El modo de actuar más eficaz reside en lavar con agua y jabón, si es por abeja conviene quitar con unas pinzas el aguijón lo antes posible para evitar que el veneno penetre. “Se puede aplicar localmente soluciones con calamina, barritas de amoniaco o frío, evitando contacto directo con la piel”, recomienda la Dra. Romero.

En algunas ocasiones, no sólo se trata de una lesión local, sino que puede haber lesiones similares que se extienden por el resto del cuerpo. En esos casos conviene consultar al pediatra, quien decidirá si son necesarios otros tratamientos como antihistamínicos o cremas específicas. “A veces las picaduras producen reacciones alérgicas más graves y siempre que haya una reacción cutánea exagerada, hinchazón de párpados o labios, picor intenso de manos o dificultad respiratoria se debe acudir de forma inmediata a urgencias o contactar con el 112”, asegura la Dra. Isabel Romero.

El verano también es tiempo de viajes y cambio temporal de residencia. Muchas veces, al viajar y cambiar de ciudad o alojamiento se tiende a relajar las medidas habituales de protección con los más pequeños, “pero hay que extremar la precaución y adoptar las medidas de prevención y vigilancia: protección de escaleras, mobiliario, enchufes, acceso a herramientas, fármacos y productos de limpieza, utilización de chalecos salvavidas, cascos y protectores…”, afirma la Dra. Romero.

También el calor puede afectar al estado óptimo de determinados alimentos, por lo que en este campo también es necesario mantener una especial atención para evitar las intoxicaciones alimentarias. “Mantener la cadena del frío evitando consumir alimentos refrigerados que hayan estado expuestos durante algunas horas a temperatura ambiente o que no tengamos seguridad de la integridad del envasado o de las condiciones de preparación”, son algunas de las propuestas que realiza la Dra. Romero en este campo. En definitiva, una serie de medidas que puede ayudar a disfrutar sin complicaciones con los más pequeños de la temporada de verano.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](file:///C:\Users\marcosgarcia\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\TYI8O9AY\www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Miguel Álvarez López**

**Móvil 661 571 918**

**E-mail:** [malvarezlopez@hmhospitales.com](mailto:malvarezlopez@hmhospitales.com)