



ESCUELA DE VERANO



PROTECCIÓN SOLAR
PICADURAS
SISTEMAS DE FLOTACIÓN



UNIDAD DE ATENCIÓN TEMPRANA
Y REHABILITACIÓN INFANTIL



CONSEJOS DE VERANO



PROTECCIÓN SOLAR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROTEGER A LOS PEQUES DEL SOL?

Porque las radiaciones solares pueden ser causantes de...

- Cánceres (el 80% de los casos de cáncer de piel se podrían evitar protegiendo bien a los niños pequeños)
- Aumentar el riesgo de desarrollar cataratas oculares
- Quemaduras
- Envejecimiento cutáneo precoz

UNIDAD DE ATENCIÓN TEMPRANA
Y REHABILITACIÓN INFANTIL



PROTECCIÓN SOLAR PARA MENORES DE 6 MESES

No se recomienda:

- Exponerles al sol
- Aplicarles crema solar

Si no se puede evitar la exposición al sol:

- Utilizar medidas físicas (sombre, sombrilla, sombrero)
- Aplicar pequeñas cantidades de crema de filtros físicos. Enjuagar después con agua y jabón.

PROTECCIÓN SOLAR PARA MENORES ENTRE 6 MESES Y 3 AÑOS

No se recomienda:

- Exponerles al sol

Si no se puede evitar la exposición al sol:

- Utilizar medidas físicas (sombre, sombrilla, sombrero)
- Evitar las horas centrales del día
- Usar gafas de sol con filtro UV
- Usar crema de filtros físicos minerales:
 - Mejor en crema que en spray/aerosol y sin perfume.
 - Que proteja de los rayos UVB y UVA.
 - Factor mínimo de 30. Ideal 50.
 - Aplicar 15 - 30 mins antes de la exposición
 - volver a aplicar cada 2 horas.
 - REAPLICAR Tras un baño largo



PROTECCIÓN SOLAR PARA MAYORES DE 3 AÑOS

SE RECOMIENDA:

- Utilizar medidas físicas (sombre, sombrilla, sombrero).
 - Evitar las horas centrales del día (12 - 17 horas).
 - Usar gafas de sol con filtro UV.
 - Usar cremas de filtros físicos minerales, químicos o mixtos:
 - Mejor en crema que en spray/aerosol y sin perfume.
 - Que proteja de los rayos UVB y UVA.
 - Factor mínimo de 30. Ideal 50.
 - Aplicar 15 - 30 mins antes de la exposición.
 - Volver a aplicar cada 2 horas.
 - Reaplicar Tras un baño largo.
- 

EJEMPLOS DE CREMAS

DESDE LOS 6 MESES O PIELES SENSIBLES: FILTROS FÍSICOS MINERALES



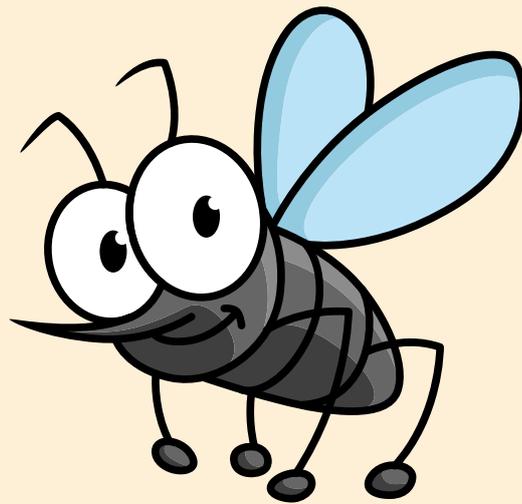
DESDE LOS 3 AÑOS - FILTROS QUÍMICOS



UNIDAD DE ATENCIÓN TEMPRANA
Y REHABILITACIÓN INFANTIL



CONSEJOS DE VERANO



MOSQUITOS

DIFERENTES OPCIONES PARA
LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO



PICARIDIN

- Es de los principios activos más efectivos por su duración.
- Se puede utilizar en mayores de 2 años, aunque la picaridina es un invento muy reciente y no existen estudios a largo plazo sobre él.
- Ejemplos de repelentes: *Aután activo barra/vaporizador/loción (20%), Aután activo spray (19%), Aután familia crema/leche/gel/bálsamo spray/barra (10%), Relec fuerte (20%).*



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

DEET

- Es de los principios activos más efectivos por su duración.
- Lo pueden usar:
 - Embarazadas
 - Madres lactantes
 - Bebés a partir de 2 meses si hay alto riesgo de transmisión de enfermedades *
 - En mayores de 6 meses *



*Hasta los 2 años, sólo puede aplicarse una vez al día y en concentraciones de máximo 30%, porque puede causar convulsiones.

- Ejemplos de repelentes con DEET con concentraciones 10-30%:
Elinwas loción (15%), Goibi familia spray (18%), Cusitrin antimosquitos adulto (20%), Mosquitomilk (26%), Goibi antimosquitos loción (18%), Ultrathon 3m spray 25 deet (25%).

ACEITE DE CITRONELA

- Se puede usar en niños entre 2 meses y 2 años.
- Su efecto dura poco.

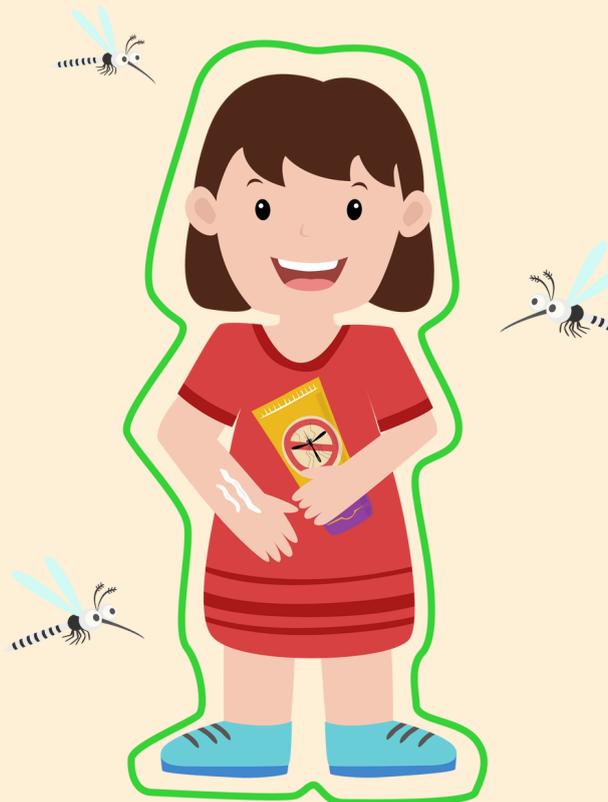


No se recomienda utilizar como primera opción de prevención en países con enfermedades epidémicas transmitidas por insectos.



CONSEJOS

- Si se quiere aplicar el repelente a la vez que una crema de protección solar, la crema para el sol debe aplicarse 20 minutos antes.
- No poner en las manos (pueden llevárselas a la boca)
- Aplicar el repelente solo en la parte externa de la ropa y en la piel que queda expuesta, no debajo de la ropa.
- Siempre hay que mirar en las instrucciones el tiempo que duran.
- El sudor puede reducir sus efectos.
- No utilizarlos cerca de los ojos, la boca o los oídos.
- Al volver a casa, lavar la piel con agua y jabón; especialmente si se van a utilizar durante varios días.





CONSEJOS DE VERANO



SISTEMAS DE FLOTACIÓN

ALGUNOS DATOS

En nuestro país las lesiones por ahogamiento son la 2ª causa de muerte accidental en niños. Los niños pequeños son el grupo más vulnerable.

Una supervisión continua por un adulto responsable, estrecha y atenta es fundamenta. Sin distracciones con otras actividades (móviles...). Aunque el niño sepa nadar. Aunque exista socorrista. Aunque lleve sistema de flotación



¿CUÁL ES EL SISTEMA MÁS SEGURO?

- Son sistemas pensados para tiempo de OCIO. En clases de natación, con un monitor especializado, estos sistemas no se utilizan del mismo modo porque se busca que los niños aprendan a flotar sin ayuda.
- Ningún dispositivo sustituye la supervisión continuada de un adulto. Siempre supervisión estrecha, aunque lleven sistemas de flotación y/o aunque sepan nadar.
- Utilizar sistemas de flotación siempre que se bañen o estén cerca del agua.
- Según la edad:
 - Menos de 1 año (< 9 kilos): En tus brazos. No hay sistema de flotación homologados, evítalos.
 - Entre 1 - 3 años: Chaleco. Combinar con manguitos evolutivos para aumentar la flotabilidad y autonomía. Siempre junto al bebé.
 - A partir de 3 años: Chaleco. Aprender a nadar.





¿SABE NADAR?

- **No sabe nadar:**
 - Permanecer no más lejos de la longitud de tu brazo.
- **Sabe nadar: Regla 10/20**
 - Mirar al agua mínimo cada 10 segundos.
 - Ser capaz de llegar en menos de 20 segundos.



CHALECO

- **Único sistema de flotación recomendado. LA OPCIÓN MAS SEGURA.**
 - Talla adecuada: según peso y contorno
 - A partir de 9 kg (Aproximadamente 1 año)
 - Homologados: cumple con la normativa UNE 12138 - 1:2022
 - Son evolutivos: 8 bolsillos interiores con un total de 24 flotadores, que pueden ir retirándose a medida que progresa la flotación.
 - Arnés inferior ajustable, más seguro
 - Tejido y protecciones que evitan rozaduras y pellizcos.





MANGUITOS EVOLUTIVOS



- De espuma de polietileno.
- Homologados: cumple con la normativa UNE 12138 - 1:2022
- Redondos, sin bordes cortantes.
- Son evolutivos.
- Se van retirando aros a medida que progresa la flotación.
- Difíciles de extraer.
- No son inflables: no hay riesgo de que se pinchen.



NO CUMPLEN LA NORMATIVA DE SEGURIDAD

MANGUITOS INFLABLES

- Riesgo de pincharse o de desinflarse.
- Riesgo de escurrirse y salirse del brazo.
- Impiden mover los brazos correctamente.



FLOTADORES INFLABLES

- Riesgo de pincharse o desinflarse.
- Riesgo de vuelco.
- Riesgo de escurrirse por el agujero.

