

Recomendaciones de la SAP para vivir y disfrutar un verano saludable

Cómo evitar los golpes de calor

- Hidratarse, beber agua segura con mayor frecuencia, aun sin sed.
- Elegir lugares frescos, ventilados y mojarse frecuente.
- Vestirse con ropas holgadas.
- Aumentar la frecuencia de las mamadas en los mas chiquitos. Estimular siempre la lactancia materna.
- No realizar deportes o actividad física al aire libre los días de mucho calor.



Ante algunos de los siguientes síntomas podemos estar frente a un golpe de calor: dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, decaimiento, irritabilidad, desmayos, sudoración excesiva, piel roja y caliente, tendencia al sueño y debilidad muscular o fiebre, consultar siempre a tu pediatra.

Cómo protegernos del sol



evitar el sol entre las 10 y las 16 hs.



protectores solares de amplio espectro contra UVA/UVB media hora antes de la exposición y renovar cada 2 hs en bebés mayores de 6 meses.



usar gorro, anteojos de sol y remera con mangas.



buscar preferentemente la sombra.



NO exponer al sol a bebés menores de 1 año.



La exposición solar a las radiaciones ultravioletas (UVA y UVB) en la infancia es responsable de hasta el 90% del cáncer de piel en el adulto.

Cuidarnos
es disfrutar
del verano



Por un niño sano
en un mundo mejor

SAP

SOCIEDAD ARGENTINA
DE PEDIATRÍA

www.sap.org.ar

Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF)
CABA - Argentina - Tel. (54-11) 4821-8612
institucional@sap.org.ar