



¿Debe ponerles protector solar a los bebés?

Usted está en la playa, cubierta con protector solar. Su bebé de 5 meses de edad también está allí. ¿Debe ponerle protector solar a su bebé? Por lo general no, dice la Dra. Hari Cheryl Sachs, una pediatra de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

“La mejor estrategia es mantener a los bebés menores de 6 meses alejados del sol”, dice Sachs, “y evitar particularmente la exposición al sol entre las 10 a.m. y las 2

p.m. cuando los rayos ultravioleta (UV) son más intensos”.

Los protectores solares se recomiendan para niños y adultos. ¿Qué es lo que hace que los bebés sean tan diferentes?

La piel de los bebés es mucho menos madura que la de los adultos, y tienen una proporción más elevada de área de superficie con respecto al peso corporal en comparación con los niños mayores y los adultos”, explica Sachs.

“Ambos factores significan que la exposición de un bebé a los químicos de los protectores solares puede ser mucho mayor, lo que aumenta el riesgo de efectos secundarios al protector solar”.

“La mejor manera de proteger a su bebé es dejarlo en la sombra, si es posible”, dice Sachs. “Si no hay sombra natural, puede crearla con una sombrilla o con el toldo del cochecito o carriola”.

“Si no hay manera de mantener al bebé alejado del sol, debe consultar con su pediatra sobre qué hacer para proteger a su bebé”.

Cúbralo del Sol

La Academia Americana de Pediatría (AAP) sugiere vestir a los bebés con pantalones largos livianos, camisas de manga larga, y sombreros con bordes que hagan sombra en el cuello para evitar las quemaduras del sol. Los tejidos ajustados son mejores que los tejidos sueltos. Recuerde que si bien las gorras de béisbol son lindas, no protegen el cuello ni las orejas, zonas sensibles para un bebé.

El calor del verano presenta otros desafíos para los bebés. “Los bebés más pequeños tampoco transpiran como nosotros”, la Dra. Hari Cheryl Sachs. La transpiración nos enfría naturalmente cuando tenemos calor, pero los bebés aún no han desarrollado ese sistema de calefacción

y refrigeración incorporado. Por lo tanto, usted se quiere asegurar de que su bebé no sienta un exceso de calor.

“En el calor, los bebés también están expuestos a un mayor riesgo de deshidratación. Para asegurarse de que estén hidratados adecuadamente, ofrézcales su alimentación habitual de leche materna o de fórmula”, dice Sachs. “El contenido de agua en ambas ayudará a mantenerlos hidratados. También les puede dar una pequeña cantidad de agua entre estos alimentos”.

Más Consejos

- Vigile a su bebé cuidadosamente para estar segura de que no muestra signos de advertencia de quemaduras de sol o deshidratación. Estos signos incluyen nerviosismo, enrojecimiento y llanto excesivo.

- Si usted observa que su bebé se está quemando, aléjese del sol inmediatamente y aplíquelo compresas frías en las zonas afectadas.

- ¡Hidrátelo! Dele a su bebé fórmula, leche materna, o una pequeña cantidad de agua entre comidas si está al aire libre bajo el sol durante más de unos minutos. No olvide usar un refrigerador para almacenar los líquidos.

La Semana de la Salud promueve uso y cuidado de lentes de contacto

La Academia Estadounidense de Oftalmología y la Academia Estadounidense de Optometría se han unido a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otras asociaciones a fin de promover la Semana de la Salud en el Uso de Lentes de Contacto del 21 al 25 de agosto.

El lema de la campaña de este año es “Healthy Habits Mean Healthy Eyes” (Hábitos sanos, ojos sanos). Estas organizaciones invitan a los jóvenes a adoptar hábitos saludables a temprana edad para ayudar a garantizar la salud visual a lo largo de la vida.

Se calcula que 40 millones de estadounidenses corrigen problemas visuales de manera segura y efectiva con lentes de contacto. Sin embargo, quienes los usan corren el riesgo de contraer infecciones si no los llevan, limpian, desinfectan y guardan según las instrucciones. Incluso las infecciones o inflamaciones que no amenazan la vista pueden ser dolorosas e impedir el flujo natural de la vida cotidiana.

La buena higiene, los cuidados

adecuados para los lentes de contacto y el seguimiento periódico con el profesional de la salud visual son esenciales para preservar los ojos sanos.

Los profesionales de la salud visual invitan a los pacientes a seguir estas pautas para usar los lentes de contacto de manera saludable:

- Lávese las manos con agua y jabón. Séquelas muy bien con un paño limpio cada vez que vaya a tocar sus lentes de contacto.
- No duerma con los lentes de contacto puestos a menos que así lo haya prescrito su médico.
- No deje que sus lentes de contacto entren en contacto con el agua. Evite tomar duchas con los lentes puestos y quíteselos antes de entrar a una tina de hidromasaje y antes de nadar.
- No mezcle el contenido de los botes de solución limpiadora. Use únicamente solución desinfectante para lentes de contacto que esté vigente y nunca mezcle solución nueva con solución vieja o usada.
- Reemplace el estuche de sus lentes de contacto al menos una vez cada tres meses. Frote y enjuague el estuche de sus



lentes de contacto con solución para lentes de contacto (nunca con agua) y vacíe el contenido y seque el interior con un pañuelo de papel limpio. Guárdelo boca abajo y sin tapas después de cada uso.

- Deje que sus ojos descansen. La córnea, el tejido transparente que recubre el ojo, deja de recibir oxígeno al estar cubierta todo el día por el lente de contacto. Ante la falta de aire, la córnea empieza a desarrollar vasos sanguíneos a fin de compensar la ausencia de oxígeno. El uso excesivo de los lentes de contacto puede causar problemas como inflamación ocular y depósito de lípidos en la córnea, y afectar la vista. El exceso de uso también incrementa el riesgo de infección.

- Si usa los lentes de contacto solo de vez en cuando, esterilícelos la noche previa a su uso. Las soluciones desinfectantes pierden eficacia con el tiempo, lo que puede causar el crecimiento excesivo de microbios en el estuche y en los lentes.

- Los lentes estéticos deben usarse bajo prescripción y ser ajustados por un profesional de la salud visual. Los lentes de contacto de colores y los diseños inspirados en Halloween no son joyería de fantasía. Requieren de prescripción al igual que los lentes de contacto graduados. Siga las mismas reglas de higiene estipuladas para los lentes graduados. Nunca use lentes que no hayan sido aprobados por la FDA.