

# Consejos para cuidar la salud y bienestar de tu familia en vacaciones



Evelyn Zamora Lara | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Se acerca el **periodo vacacional** y con esto los padres de familia enfrentan diversos tipos de **situaciones**.

Las estadísticas revelan que durante la temporada vacacional se **incrementan 20% los accidentes en niños**, siendo lo más frecuentes: **quemaduras, ahogamientos, raspaduras, traumatismos craneoencefálicos (golpes en la cabeza), fracturas e intoxicaciones por ingesta de alimentos**.

A fin de tener unas vacaciones con bienestar, el doctor **Felicitos Leal, profesor de Ciencias Básicas de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud y Miembro del Instituto de Pediatría del Hospital Zambrano Hellion**, nos brinda algunos **consejos para evitar accidentes que dejen secuelas a la salud del menor**.



/>>

## Al salir de viaje

Al momento de viajar es muy importante tener un **“medical home”** y un **“dental home”**, es decir alguien **que te conozca y tenga acceso al expediente**, para que en caso que surja algún incidente, él pueda **hacerse cargo a distancia y dar indicaciones**.

*“Necesitas a alguien que con datos sutiles -porque te conoce- pueda detectar enfermedad, y si le mandas una foto te pueda ayudar a distancia, tu no vas a tener unas vacaciones seguras si no tienes un medical home o dental home”, mencionó el Pediatra además recomendó portar o comprar un **seguro de gastos médicos mayores**, ya que los **gastos por accidentes en el extranjero se incrementan** dependiendo del país.*



/>>

Según el Dr. Leal, una de las cosas que hay que tomar en cuenta al salir de viaje es si el **viajero tiene alguna patología o alergia** “en caso de tener algún padecimiento se deberá **surtir desde el lugar de origen, medicamento suficiente además de jeringas** o aplicadores y prever que en el lugar destino probablemente no sea fácil encontrar estos fármacos”

Además el pediatra sugirió llevar un **botiquín básico** que contenga: **spray nasal para evitar el dolor de oídos durante el vuelo provocado por cambios de presión, curitas, gasas, alcohol, antibiótico, gotas para oídos, ibuprofeno, paracetamol, crema anti hongos, bloqueador solar de patente dermatológica, repelente de mosquitos, laxante, crema con cortisona de baja potencia para quemaduras de sol, taponés para oídos y googles.**

Todo esto deberá ir **empacado y sellado en varias bolsas de plástico**, esto con la finalidad de evitar derrames por presurización (en caso de viajar vía aérea).



/>>

Debido a que **los hoteles carecen de ambientes seguros para niños**, es muy importante **mantener a los menores alejados de los balcones, albercas y el mar** asimismo tenerlos siempre a la vista para evitar accidentes, **“la principal causa de muerte en niños entre 1 y 4 años es el ahogamiento por inmersión, es importante que si el menor ingresa a la alberca porte en todo momento un chaleco de alta seguridad, el cual se puede conseguir en tiendas de deportes”**, mencionó el Dr. Leal, además descartó el uso de donas y flotadores, ya que éstos no son seguros.

Como recomendación para evitar infortunios durante el periodo vacacional y/o en caso de fenómenos naturales, destacó **inculcar a los niños desde los 3 años los nombres completos de sus padres** “Los niños se deben aprender el nombre de sus papás, su celular y el nombre de una persona que no viva en la misma ciudad que tú y su teléfono esto en caso de que se pierda o suceda algún fenómeno natural”, asimismo destacó realizar la pregunta antes de planear un viaje con niños **“¿Para quién son las vacaciones?”** ya que con esta sencilla pregunta se lograrán evitará muchas frustraciones a futuro.

### **En el hogar**

Los **accidentes caseros** son más frecuentes, cuando el niño está solo o cuando los padres no tienen conciencia del riesgo que adquiere el menor conforme va creciendo; de acuerdo al Especialista, el **20% de niños se ahogan en menos de 20 centímetros de agua**, tales como la **tina del trapeador, el excusado o la tina de baño**. Una buena manera de prevenir accidentes en el hogar es **evitando que se queden solos o al cuidado de otros niños menores de 12 años**

**que no sepan hablar y escribir;** asimismo sugirió **restringir el acceso a medios** tales como: internet, ipad, Smartphone, Roku, debido al **alto contenido de imágenes y programas no aptos para menores.**



/>>

Durante la temporada vacacional es adecuado que además de fomentar que el niño tenga actividades físicas y recreativas, **se continúe con hábitos sanos de descanso y alimentación** que permitan su desarrollo y eviten alguna descompensación.

Agregó que se debe considerar la **instalación de detectores de humo** en cada habitación, pasillos, sala y comedor y de igual forma colocar un **extintor en cada nivel del hogar**, para cuidar la salud del menor y la familia durante cualquier temporada.

Tan importante como la reservación del hotel, avión, son tomar algunas medidas de prevención para gozar al máximo de los periodos vacacionales. **La imitación es la única forma de lograr que los niños aprendan a cuidarse y prever condiciones peligrosas.**