
Decálogo para un verano saludable

1. [El agua](#) es la bebida ideal si se tiene sed. Cuando hace calor, lo mejor es beber agua de forma frecuente. Otra opción son los zumos naturales, la leche y las sopas frías como el gazpacho. Mejor no abusar del té ni del café. Y como siempre, [no se debe beber alcohol](#).
2. Llena [el plato](#) con mucha fruta y verdura. [Cinco comidas al día](#) y sin pasarse con el tamaño de las raciones. En verano nos gustan las cosas fresquitas y ligeras.
3. [Cuidado con el sol](#) en las horas centrales del día, entre las 12 de la mañana y las 5 de la tarde. Busca sitios con sombra, y en la playa, no olvides la sombrilla. Usa ropa que cubra buena parte del cuerpo, sombrero y gafas de sol. Los bebés siempre a la sombra.
4. [Las cremas con filtro solar](#) deben ser resistentes al agua y con un factor de protección mayor a 30. Se deben aplicar al menos 30 minutos antes de que nos vaya a dar el sol y repetir cada 2 horas.
5. En los **viajes en coche** usa siempre [sistemas de retención infantil](#) homologados adecuados al tamaño y edad del niño. Es más seguro en sentido contrario a la marcha y en la zona central del asiento trasero. Evita sillas de segunda mano. [Nunca dejes a los niños solos en el coche](#).
6. Para [prevenir ahogamientos](#) en la piscina y en la playa, los niños siempre deben estar vigilados por un adulto (no por otro niño). Las piscinas deben tener un cercado completo. Y mejor que haya un socorrista. Los niños deben [aprender a nadar](#) lo antes posible.
7. Los **viajes con niños** hay que planificarlos. Prepara [un botiquín](#) con material básico: curas, fiebre, dolor y suero de rehidratación. No olvides la medicina que tomen de forma habitual. Lleva agua, comida y cosas para que jueguen. En [viajes internacionales](#), con mucha antelación, hay que informarse sobre vacunación o medidas a tomar antes del viaje.
8. [Cuidado con los tatuajes de henna](#) porque pueden dañar la piel, incluso a largo plazo.
9. En caso de [picaduras de medusa](#) hay que limpiar sin frotar con agua salada o suero y aplicar frío. Si no mejora avisa al socorrista. En las [picaduras de insectos](#) lavar la piel con agua fresca y jabón. En caso de picor aplicar frío y/o solución de calamina o amoniaco (barritas de la farmacia). Lo mejor es siempre [prevenir](#).
10. Para **mantener las infecciones a raya** hay que insistir más en la [higiene en la cocina](#) y en el [lavado de manos](#). Cocinar bien los alimentos y consumirlos pronto. Y este verano, seguir las [medidas sobre la COVID-19](#).

Podéis descargar la infografía en PDF pinchando en la imagen:



Fecha de publicación: 1-07-2021

Autor/es:

- [Margarita Escudero Lirio](#). Pediatra. Centro de Salud Francia. Fuenlabrada (Madrid)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

