

## SEGURIDAD Y ACCIDENTES



**Dr. Jordi Mateu Sancho**  
Coordinador de la Comisión  
de Seguridad y Prevención  
de Accidentes de la AEP.



# Todo lo que un buen

Si queremos disfrutar de un buen día de campo junto con nuestros hijos, que se diviertan y que disfruten de la naturaleza, es imprescindible que tengamos en cuenta los posibles riesgos que se nos pueden presentar para ir preparados de antemano y evitarlos, o por lo menos minimizarlos.

# Lo que debes saber para pasar un día en el campo

## Indumentaria necesaria

Cuando vayamos a pasar un día en el campo debemos tener presente que nuestros hijos deben ir vestidos con una ropa ligera (a ser posible de fibras naturales y fácil de poner y quitar), de colores claros (ya que estos nos facilitarán la localización de insectos o garrapatas que puedan haberse depositado en ella, además de evitar el calor que producen los colores muy oscuros), que les cubra la mayor parte del cuerpo, según lo requiera el tiempo, en días muy calurosos con una camiseta de manga corta es suficiente. Los pantalones tienen que ser largos.

También tienen que llevar puesta una gorra o un sombrero a ser posible de ala ancha que les evitará sufrir una insolación.

El calzado debe ser fuerte y resistente para poder caminar por los distintos terrenos que nos vamos a encontrar y es necesario que esté bien sujeto al pie; es preferible que los niños lleven botas de montaña.

No hay que olvidar llevar un impermeable para proteger a los niños de la lluvia o el viento, en el caso de que pudieran aparecer de repente.

Aunque no es imprescindible, es conveniente llevar una manta para extenderla en el suelo en el caso de que los pequeños quieran descansar, ya que ello evitará que el niño esté en contacto con hierbas que pudieran causarle —en ca-

so de ser alérgico a ellas—, urticarias o erupciones cutáneas.

## El agua

El agua es uno de los elementos imprescindibles con el que debemos contar en un día en el campo; no debemos olvidar nunca la cantimplora o la botella de agua, ya que en días especialmente calurosos o húmedos es preciso beber mucha agua para evitar la deshidratación. También tenemos que tener cuidado y vigilar que los niños no beban nunca de

cualquier sitio donde mane el agua o de estanques o lagos, ya que se podrían intoxicar con aguas contaminadas o coger cualquier infección.

## Las insolaciones

En general, es importante prevenir la exposición prolongada al sol en las horas centrales del día —entre el mediodía y las cuatro de la tarde— pues los rayos del sol a estas horas son más intensos. Sin embargo, no hay que olvidar que igual-

## Repelente de insectos

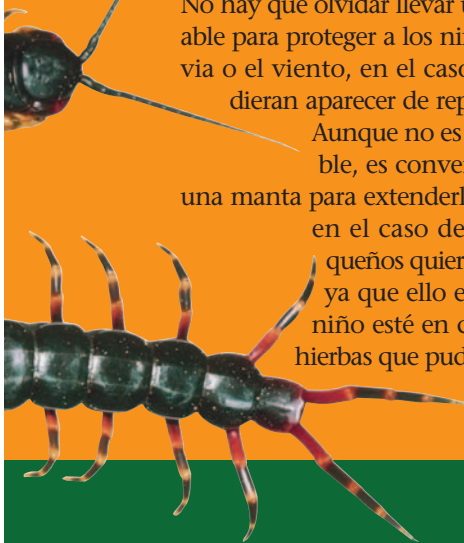
El repelente de insectos más seguro es llevar la ropa adecuada, razón por la cual se recomienda cubrirse la cabeza y cuello con un sombrero de ala ancha y protegerse adecuadamente los tobillos y las muñecas.

Para evitar la irritación en la piel, todo repelente debe aplicarse sobre la ropa, aplicando en una esquina de la misma una escasa cantidad para comprobar si decolora la tela. En aquellas áreas de la piel expuestas también debe aplicarse el repelente —aunque no más de dos veces al día—. Existen repelentes cuya protección dura unas siete horas.

En caso de utilizar tanto un protector solar como un repelente de insectos es preciso aplicar primero el protector y esperar 30 minutos antes de llevar a cabo la aplicación del repelente.

Es conveniente no olvidar una serie de recomendaciones antes de aplicar el repelente:

- En los niños menores de dos años y en el transcurso de 24 horas, no se recomienda aplicar más de una vez el repelente.
- Sólo aplicar el repelente en la ropa o piel expuesta, teniendo cuidado en proteger los ojos.
- Evitar los productos con altas concentraciones del principio activo.
- Nunca inhalar ni ingerir el repelente ni ponerlo al alcance de los niños pues, si lo tocan, luego es posible que se froten los ojos o se lleven los dedos a la boca.
- Limpiar los restos del repelente de la piel una vez haya pasado el riesgo de ser picado por un insecto.



## Equipamiento imprescindible

- Botiquín de primeros auxilios.
- Impermeable.
- Cantimplora.
- Crema solar.
- Repelente de insectos.
- Una manta.
- Gorra o sombrero.



mente hay que protegerse aunque el cielo esté nublado, ya que las nubes dejan pasar el 70 por ciento de los rayos solares. En todos estos casos, el principal objetivo es evitar la insolación, razón por la que es preciso tener en cuenta los siguientes consejos:

- Buscar sombras en los espacios abiertos.
- Utilizar protectores solares —filtros solares— en forma de cremas o lociones siempre que el niño esté expuesto al sol más de 30 minutos con un factor de protección adecuado al tipo de piel y exposición. Hay que tener presente que aplicar los factores de protección con mucha frecuencia prolonga su acción.
- No olvidar que los niños pelirrojos, rubios con ojos claros o con pecas deben ser más cautos con el sol y, por tanto, precisan más protección.

Si un niño ha estado expuesto al sol sin las debidas protecciones puede ser víctima de una insolación. Ahora bien, a pesar de lo que indica su nombre la insolación no está forzosamente relacionada con el sol, pues en ocasiones puede presentarse después de una exposición excesivamente prolongada a una at-

mósfera cálida y húmeda. La insolación se desencadena cuando el cuerpo es incapaz de regular su temperatura mediante la transpiración.

La insolación se caracteriza por la presencia de náuseas y vómitos, piel caliente, ausencia de sudor, cara enrojecida, elevación de la temperatura corporal, dolor de cabeza, malestar, agitación y, en ocasiones, pérdida del conocimiento.

En estos casos, el niño debe ser acostado ligeramente incorporado debajo de cualquier sombra o lugar fresco; por ejemplo, una habitación bien ventilada.

A continuación, deben aflojarse sus ropas para que así respire mejor. Después, hay que aplicarle compresas de agua tibia en su nuca, cara y pecho, ya que ello permitirá que la temperatura de su cuerpo descienda debido a que el agua se va evaporando sobre la piel.

Hay que tener la precaución de no utilizar bolsas de hielo ya que es indispensable, en estos casos, que la temperatura corporal descienda gradualmente.

Si el niño presenta vómitos, es preciso para prevenir su aspiración colocarlo en la llamada posición lateral de seguridad o simplemente acostarlo sobre un lado de su cuerpo.

## Ojo con los animales

Algunos animales característicos de estos lugares, tales como abejas, avispas, mosquitos, escorpiones, arañas, serpientes, etcétera, y también de aquellos otros considerados amigos como los perros y los gatos, hay que considerarlos como un riesgo potencial a tener en cuenta.

El uso de los repelentes de insectos es de gran utilidad pues pueden evitar ciertas picaduras, que si bien en muchas ocasiones carecen de importancia alguna, hacen incómodo el paseo por el campo. Una norma que nunca hay que olvidar es no poner la mano debajo de las piedras con la intención de levantarlas, ni acercarse o molestar a cualquier animal que nos crucemos en el camino.

## ...Y con las plantas

Hay que tener en cuenta que la presencia de ciertas plantas pueden representar un peligro al ser ingeridas o al entrar en contacto con la piel. Es preciso vigilar a los niños para que no toquen ni ingieran ninguna planta, baya o vegetal.

Llevar con nosotros un estuche de primeros auxilios y saber como utilizarlo es imprescindible y no debe olvidarse nunca. ■