



Dr. F. Codina Garcia
prop dels infants

Consells per un hivern sa

Ha arribat el solstici d'hivern. El inici meteorològic del hivern al nostre hemisferi nord. És el temps del vent, el fred i les gelades. També l'època d'anar a tocar la neu.

Al hivern els pares temen pels refredats, les pneumònies i altres problemes que poden afectar la salut dels seus fills per les baixes temperatures.

L'Acadèmia Nord-americana de Pediatria recomana a les famílies seguir aquests consells de seguretat per protegir als nens del fred. Alguns consells, com sempre regits pel sentit comú, que poden ajudar a fer del hivern una estació saludable:

La roba

En general, diverses capes primes protegeixen més que poques capes molt gruixudes. És molt important que la roba estigui seca. Per a la neu o els dies de pluja és recomanable equipar als nens amb botes gruixudes que els aïllin de la humitat i també amb guants i barret. Pels bebès, ha de seguir-se la regla de posar-los una capa més de la qual portaria un adult en les mateixes condicions.

En el cas de la roba de llit, està comprovat que escalfa millor una sola peça de roba (un nòrdic, per exemple) que diverses mantes i llençols. A més, en el cas dels bebès, això augmenta el risc que pateixin la síndrome de la mort sobtada. Si és imprescindible cobrir-los amb més roba, aquesta mai ha de tapar-los més amunt del pit, per evitar l'asfíxia.

La salut

Tot i que el refredat i la grip són més pròpies del hivern, encara no s'ha trobat la relació d'aquesta associació. Això vol dir que anar abrigat durant el hivern és necessari, però no suficient per evitar els refredats. Per prevenir els refredats o la grip és més eficaç rentar-se les mans sovint i ventilar bé les habitacions de la casa.

En cas que s'emprin estufes de gas per escalfar la llar, és important assegurar una bona combustió de les mateixes.

Hipotèrmia

La hipotèrmia pot aparèixer en nens que juguen a l'aire lliure durant moltes hores a temperatures molt baixes. És més freqüent en nens petits, i el risc s'incrementa si la roba està mullada. Els afectats tenen sensació de som, mala coordinació i tenen dificultats per parlar. És una autèntica emergència. S'ha de treure tota la roba humida al nen i tapar-lo amb mantes seques i calentes.

Esquí, patinatge i altres activitats en la neu

Les activitats dels nens sobre la neu han d'estar supervisades sempre per un adult. La roba amb la qual estiguin equipats haurà de quedar-los ben ajustada. Recorda que, a la neu, sempre és imprescindible aplicar protector solar i portar ulleres de sol.

- El nen que esquia, ha de portar cas, anar acompanyat d'un adult, i només afrontar pistes del seu nivell.
- En el cas del patinatge, li ensenyarem a respectar sempre el sentit en el qual patinen la resta d'usuaris de la pista.
- Si el teu fill usa el trineu, la pista ha d'estar ben allunyada del tràfic, i buidada d'arbres i obstacles. Mai s'ha de arrossegar un trineu amb un vehicle.

Modificat de la Acadèmia Americana de Pediatria (Oct./2012)