



Principales problemas de salud infantil en verano

En verano aumenta la incidencia de dos patologías, sobre todo en los niños: las otitis, porque se pasa más tiempo en el agua, y el mareo de viaje, porque se realizan más desplazamientos en diferentes medios de transporte.

OTITIS EXTERNA

También conocida como «**otitis del nadador**», es la inflamación y/o infección del conducto auditivo externo por la entrada de agua, la cual facilita el acceso de bacterias u hongos causantes de la infección.

Poblaciones de riesgo: Niños y nadadores, debido al tiempo que pasan en el agua.

Síntomas: Dolor, sensación de oído tapado, picor y, a veces, supuración.

Prevención:

- Se debe evitar la humedad en el oído utilizando tapones al nadar. Al salir del agua, se debe sacudir la cabeza para sacar el agua que haya entrado y secarse las orejas con cuidado.
- Para prevenir las otitis frecuentes, utilizar gotas de alcohol boricado después del baño.
- No es conveniente el uso de bastoncillos de algodón para limpiar la oreja. Es más recomendable utilizar soluciones de agua de mar.

CINETOSIS

También conocida como «**mareo del viajero**», es el malestar que aparece cuando nos desplazamos en un medio de transporte en el que se producen aceleraciones, frenadas y giros repentinos. Tiene lugar cuando, por la naturaleza del movimiento, el cerebro recibe señales diferentes del oído interno, los ojos, los músculos y las articulaciones, que son los sistemas implicados en el movimiento.

Poblaciones de riesgo: Niños a partir de los 2 años, embarazadas y gente mayor.

Síntomas: Vértigo, náuseas y vómitos, palidez, sudoración fría, dolor de cabeza y malestar general.

Prevención:

- Buscar los asientos con menos movimiento, que suelen ser los delanteros en el coche y el autocar, o los centrales en el barco y el avión.
- Buscar puntos de referencia lejanos y no fijar la vista cerca. Evitar leer.
- No comer ni beber en exceso antes del viaje y ventilarse si es necesario.
- Tomar la medicación preventiva en caso necesario. Consultar al farmacéutico.