

# Altas temperaturas: OSEP enseña cómo proteger a los niños

05/01/2020



Los bebés y los niños están entre los más vulnerables ante las fuertes olas de calor que se viven en esta época, por lo que algunas medidas de precaución pueden ser claves a fin de evitar la deshidratación y cuadros clínicos.

Desde la Obra Social de Empleados Públicos (OSEP), la médica pediatra Érica Blanco dialogó con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael. Señaló que con las altas temperaturas los niños pierden mucho líquido y ocurre que beben poca agua, lo cual causa deshidratación. “Lo que uno quiere prevenir son las pautas de alarmas en cuanto a los signos y síntomas de estas patologías, pero apuntado a lo que es la prevención. La recomendación es tomar abundante líquido –sobre todo agua– y si se trata de un menor a 6 meses que esté con lactancia materna, promover la lactancia hasta el sexto mes de forma exclusiva (no requiere otro líquido el bebé). Desde el sexto mes hasta los 2 años se recomienda la lactancia asociada a la alimentación complementaria”, dijo.

Con respecto al resto de los alimentos, hay casos en los que se contaminan por el calor, al perderse las cadenas de frío, por lo que hay que tener en cuenta que los alimentos sean seguros. Hay que hacer hincapié entonces en los cortes de energía eléctrica, pues se cortan las cadenas de frío, lo cual afecta especialmente a los lácteos.

Antes de comer, al manipular los alimentos y luego de ir al baño, es muy importante el lavado de manos. Los niños no tienen a veces el hábito o se si se lavan, suelen hacerlo mal, por lo que es importante que los adultos estén atentos. “Habitualmente las diarreas comienzan así, con el ingreso de

microorganismos (virus o bacterias), los que se contagian y los niños empiezan con deposiciones líquidas, con una pérdida intensa de líquido que trae la deshidratación”, destacó.

Entre los síntomas de deshidratación está el hundimiento de ojos, la sensación de mucha sed y el decaimiento.

Por otra parte, la doctora expresó fueron internados dos pacientes con síndrome urémico hemolítico, que está asociado a alimentos que han perdido la cadena de frío, como los lácteos o la carne molida (por falta de cocción). La peligrosa bacteria *Escherichia coli* puede surgir de esto, por ejemplo, en hamburguesas mal cocidas.

En OSEP los consultorios de Pediatría funcionan de 8 a 20 y los turnos se pueden sacar por el portal de autogestión, al 0810 8108537 o en la sede de calle Gutiérrez 343.