

cuidados infantiles frente al calor

- Evita el exceso de abrigo y los lugares cerrados y expuestos al sol sin climatización, como automóviles, casetas o tiendas de campaña. Se debe usar ropa fresca y de colores claros.
- Entre las 11 y 17 horas evita su exposición al sol. Aún en este horario protege su piel con crema solar con protección superior a 25 y resistente al agua.
- Si tu bebé tiene menos de 6 meses y se alimenta al pecho no necesita agua. Una buena hidratación materna y aumentar las tomas es suficiente.
- Hasta los 12 meses, es suficiente beber cerca de 1 litro de agua al día, presente en la leche materna, en zumos, frutas y verduras.
- A partir del año, aumenta la ingesta de líquidos, preferentemente agua y zumos naturales. Incrementa el consumo de frutas y verduras y evita las comidas copiosas y ricas en grasas.
- Evita el consumo de bebidas muy azucaradas y refrescos envasados.
- Después del baño es importante secarse.
El agua en la piel intensifica la acción de los rayos solares.

