

Durante el verano, el buen tiempo propicia que realicemos más actividades al aire libre. Con ello, aumentan ciertos riesgos, especialmente en los más pequeños. Es importante saber como actuar ante las situaciones más frecuentes:

- 1) Picaduras de insectos. En nuestro medio lo más frecuente son las picaduras de mosquitos, avispas o abejas. Ante personas no alérgicas, la sintomatología típica es meramente cutánea, con sensación de picor y ardor intenso en el área, rojez e hinchazón. En personas alérgicas o con problemas cutáneos de base pueden existir reacciones exageradas con ampollas a nivel cutáneo e incluso clínica a otros niveles: sensación de asfixia, dificultad respiratoria, hipotensión o shock. Es importante para los pacientes alérgicos ir siempre identificados mediante pulseras y contar con dispositivos de adrenalina inyectable en todo momento. Ante las reacciones cutáneas, las molestias derivadas del picor e inflamación pueden hacer necesaria la aplicación de cremas con principios activos antiinflamatorios: esteroides, inmunomoduladores e incluso el uso de antiinflamatorios o antihistamínicos vía oral si se precisa. En casos leves, principios activos naturales como la calamina, caléndula, el ictiol o la arnika pueden ofrecer una mejoría de los síntomas. Para evitar las picaduras, es importante aplicar los repelentes adecuados sobre la ropa, la piel o la ropa de cama. Además, debemos extremar las precauciones vistiendo ropa protectora sobre todo a partir de las 6 de la tarde.
- 2) Exposición solar. Las actividades al aire libre que realizamos en verano suponen muchas veces un largo periodo de insolación que comprende las horas centrales del día. En caso de niños menores de 2 años,

debemos evitar la exposición directa sin protección vestimentaria. En los niños mayores y adultos, además de la ropa, gafas, sombreros y filtros protectores. Para aplicarlos correctamente, debemos hacerlo media hora antes de la exposición y repetir las aplicaciones con frecuencia (cada 90 minutos). Si sudamos mucho o nos mojamos hay que realizar re-aplicaciones de la crema protectora para mantener su eficacia. Aún llevando la ropa y cremas adecuadas, las horas centrales del día (de 12 a 16 horas) no deben emplearse en actividades en áreas sin sombra, ya que el índice de radiación UV es el más alto del día y por lo tanto, el riesgo de quemaduras solares es elevado incluso con fotoprotección. En el caso de que se haya producido la quemadura, el grado nos indicará como debemos actuar. En quemaduras superficiales de primer grado, el uso de emolientes intensivos o antiinflamatorios si existe dolor suele ser suficiente para aliviar los síntomas. En casos de quemaduras profundas de segundo y tercer grado, en ocasiones será necesario realizar curas locales con antibióticos o antiinflamatorios y la ingesta de analgesia vía oral. Hemos de recordar que el riesgo de cáncer cutáneo en la vida adulta está directamente relacionado con el número de quemaduras solares en la infancia.

- 3) Heridas, laceraciones cutáneas. Las actividades al aire libre, las excursiones al monte o a la playa, también pueden complicarse sobre todo en el caso de los niños con heridas o traumatismos cutáneos. Lo primero que debemos hacer en el caso de una laceración cutánea es valorar la gravedad del cuadro. Si la herida es superficial, no existen cuerpos extraños dentro de la misma, ni rotura de vasos que impliquen

un sangrado importante, esta complicación se puede resolver fácilmente con una compresión con gasas estériles de algodón durante unos minutos y la aplicación de un antiséptico adecuado (povidona yodada, clorhexidina). Es recomendable tapar la herida para evitar la exposición solar y la sobreinfección. En el caso de heridas profundas, laceraciones vasculares o traumatismos con superficies sucias, oxidadas, es recomendable acudir a un centro sanitario para realizar una correcta profilaxis antitetánica o antibiótica y sutura en caso de que se precise.