



*Dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale le regole per una corretta esposizione solare e per affrontare al meglio le punture di insetto, le congestioni e le escoriazioni*



Roma, 19 luglio 2016 – Mare, lago o montagna? Acqua salata, dolce o verdi prati? Infinite nuotate, tuffi o passeggiate a piedi o a cavallo? Insomma, cosa farete quest'estate? E dove porterete i vostri figli? Quale sia la scelta, è bene sapere come comportarsi, soprattutto quando si viaggia in compagnia dei bambini. La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce utili consigli ai genitori che si apprestano a vivere il periodo delle ferie.

“Se si trascorrono le vacanze al mare – spiega il dott. Leo Venturelli, pediatra di famiglia di Bergamo, referente per l'Educazione sanitaria e la comunicazione della SIPPS – i bambini devono sempre mettere idonea protezione solare tipo 50 (schermo totale) almeno per i fototipi chiari e per le esposizioni in ambiente marino. Questo vale sia se il piccolo sia in riva al mare sia se si trovi in alta montagna. Ovviamente bisogna fare attenzione alle ore calde: al mare, dalle 13.00 alle 16.00-17.00, si deve evitare l'esposizione diretta, soprattutto per i più piccini, anche per possibili colpi di calore e insolazioni. Ricordarsi di far bere spesso il bimbo per via della traspirazione, che con il caldo secco potrebbe non essere percepita”.

“Va ricordato – precisa il dott. Piercarlo Salari, pediatra a Milano e responsabile del Gruppo di lavoro per il sostegno alla genitorialità SIPPS – che la pelle dei più piccoli è più delicata e pertanto, dopo il bagno in mare, è consigliabile un risciacquo sotto acqua corrente. Allo stesso modo non si devono dimenticare maglietta, cappellino e occhiali con lenti UV certificate, da utilizzare anche sotto l'ombrellone o durante le passeggiate: i raggi solari, infatti, vengono riflessi dalla sabbia, dall'acqua e perfino dai prati ed è bene non trascurare questo dettaglio”.

E cosa fare in caso di scottature? “Bisogna considerarle come ustioni di primo grado – prosegue il dott. Venturelli – e utilizzare creme anti arrossamento e lenitive. In alcuni casi è utile anche la crema al cortisone, sempre sotto parere medico. Allo stesso tempo ci si deve rivolgere al medico se la pelle scottata tende a gonfiarsi e riempirsi di liquido: in tal caso, si parla di flittene, è consigliabile mettere un fazzoletto bagnato freddo sulla lesione e poi rivolgersi all’esperto. In caso di insolazioni porre subito il bambino in un luogo fresco e ventilato, farlo bere e fare spugnature di acqua fredda. Se il bambino, invece, viene punto da un insetto, è utile contrastare soprattutto il prurito, per evitare che, grattandosi, si procuri microlesioni ad alto rischio di sovrainfezione”.

Quando si tratta di vacanze al mare, purtroppo a volte si ha che fare con le congestioni. “Per evitarle – continua Venturelli – non si devono fare bagni in acqua fredda e senza che si tocchi il fondo dopo pasti abbondanti; non è invece controindicato giocare in acqua calda o sul bagnasciuga dopo aver mangiato”.



Dott. Giuseppe Di Mauro

“Va da sé – informa il dott. Giuseppe Di Mauro, presidente SIPPS – che non deve mai mancare il rispetto delle norme igieniche: il lavaggio delle mani è un’azione fondamentale per ridurre la trasmissione di agenti infettivi, soprattutto quando si utilizzano servizi igienici, si scambiano giochi o ci si reca a tavola. A tale riguardo i genitori non devono preoccuparsi in caso di un calo dell’appetito: è fisiologico che con il caldo lo stimolo della fame tenda a ridursi. I pasti dovrebbero essere leggeri, digeribili e soprattutto ricchi di alimenti vegetali, che apportano acqua, vitamine e preziosi sali minerali”.

In montagna è invece più facile che i piccoli si procurino delle ferite e delle escoriazioni. “In questo caso – dice Venturelli – bisogna lavare prima la ferita con acqua fresca e con sapone, poi medicarla con disinfettanti come acqua ossigenata o con composti a base di eosina, evitando che la ferita venga a contatto con terriccio o altri inquinanti. Se è estesa, bisogna proteggerla con garza e benda. Se, infine, capita una storta, detta più propriamente distorsione, bisogna applicare ghiaccio sulle parte articolare compromessa ed evitare di camminarci per non peggiorare l’edema e l’infiammazione”.

“Un’ulteriore insidia – conclude il dott. Salari – è rappresentata dalle infezioni respiratorie: negli ultimi

anni, infatti, si è assistito a un aumento di epidemie sporadiche di raffreddori, faringiti e perfino bronchiti estive, spesso favorite dai bruschi cali termici associati a temporali e condizioni di instabilità meteorologica. In questo caso valgono le stesse raccomandazioni utili nella stagione fredda, unitamente all'accortezza di seguire il decorso dei sintomi e della febbre e, se necessario, consultare il pediatra piuttosto che sottovalutare i disturbi del bambino”.

*fonte: ufficio stampa*