Consejos de seguridad para los deportes de invierno

Adaptado de safekids.org, healthychildren.org y healthier.stanfordchildrens.org

El invierno ya llegó, y con él muchas oportunidades de salir al aire libre y disfrutar de los deportes de invierno. Las actividades como el trineo, el esquí y el patinaje sobre hielo son formas estupendas de mantener activa a toda la familia durante los meses de frío. Mantenerse seguro y sano es una parte importante de la diversión.

Mantenerse abrigado es el primer paso para prevenir la hipotermia o la congelación durante los meses de invierno. Vístase por capas y utilice guantes, gorros y botas aislantes para proteger los dedos de las manos y los pies. Asegúrese de que los niños hagan pausas periódicas para entrar en calor.

No solemos pensar en la deshidratación o las quemaduras solares en invierno, pero también pueden producirse. Los rayos UV atraviesan las nubes, sobre todo a gran altitud. Colóqueles protector solar en las partes que están expuestas al sol, como la cara y las orejas.

Los pequeños sudan cuando juegan mucho. Los niños deben tomar mucha agua antes, durante y luego de jugar al aire libre para evitar deshidratarse.

Parte de la emoción de los deportes de invierno es que son rápidos y utilizan la nieve, el hielo y las colinas para aumentar la diversión. Los siguientes elementos también conllevan un riesgo de lesiones. A continuación, se enumeran recomendaciones específicas para cada deporte con el fin de reducir al mínimo los accidentes.

Trineo

- Mantener los trineos alejados de los vehículos a motor, incluso si tiran de ellos por detrás.
- Pasear en trineo con los pies por delante o sentado, no con la cabeza por delante.
- Evitar las zonas concurridas y mantenga a los niños pequeños separados de los mayores.

Esquí y snowboard

- Nunca esquiar o hacer snowboard solo.
- Los niños deben ser supervisados.
- Todos, tanto adultos como niños, deben utilizar cascos. También, se recomienda utilizar gafas.
- Ser consciente de la capacidad de su hijo para manejarse durante la carrera.

Patinaje sobre hielo

- Evitar ingerir alimentos o dulces cuando se encuentre patinando.
- Patinar en la misma dirección que el resto de la gente.
- Considerar la posibilidad de utilizar cascos y otros equipos de protección, especialmente para los principiantes.

Motos de nieve

- Viajar a velocidades seguras.
- Utilizar cascos, gafas y otros equipos de protección.
- No utilizar una moto de nieve para tirar de un trineo o de esquiadores.
- La AAP sugiere que los niños menores de 6 años no conduzcan motos de nieve. Los niños menores de 16 no deberían conducir motos de nieve.

Muchos de los deportes al aire libre que tanto nos divierten en invierno también conllevan algunos riesgos. Ser inteligente mientras se juega puede ayudar a prevenir lesiones y a seguir divirtiéndonos.

6 maneras de combatir la temporada de gripes y resfriados

Por Chakell Wardleigh en selecthealth.org

Nadie quiere resfriarse, tener la nariz tapada, escalofríos, fiebre o dolor de garganta, especialmente durante las fiestas navideñas. A continuación, se enumeran siete maneras de defenderse a uno mismo y a su familia de los virus de la gripe que podrían arruinar toda la diversión de las fiestas.

1. Reciba la vacuna contra la gripe

Parece una obviedad, pero le sorprendería saber cuánta gente no se vacuna contra la gripe todos los años. Dedicar tiempo a vacunarse contra la gripe vale la pena. Puede evitar que se enferme, así como proteger a las personas que lo rodean, incluidas las más vulnerables a las enfermedades, como los bebés, los niños y los adultos mayores.

2. Use desinfectante de manos

Lávese siempre las manos: antes y después de comer, antes y después de quitarse las lentillas, después de estornudar y después de tocar el pomo de una puerta pública. Algo tan simple como una buena higiene puede marcar la diferencia entre usted y un virus maligno.

3. Coma sus vegetales

Las frutas y verduras están repletas de vitaminas y minerales que pueden dar a su sistema inmunitario el impulso que necesita para combatir los gérmenes de la temporada de gripe. En concreto, las verduras de hoja verde son excelentes para la inmunidad. Así que, ¡que empiece la ensalada de brócoli y rúcula!

4. Tomar sol

Por desgracia, cada vez más estadounidenses sufren carencia de vitamina D (la vitamina del sol). La carencia de esta importante vitamina puede debilitar el sistema inmunitario y aumentar el riesgo de contraer enfermedades.

5. Mantente en movimiento

Hacer ejercicio es esencial para mantener el sistema inmunitario preparado para luchar. Incluso dar un paseo tres veces a la semana puede evitarle una visita al consultorio médico.

6. Compartir es malo (solo por esta vez)

Durante la temporada de gripe, olvide todo lo que le enseñó su madre sobre compartir. Para evitar compartir gérmenes, no comparta bebidas, bálsamos labiales, comida, toallas ni ningún otro objeto personal. Y asegúrese de lavar con regularidad los juguetes que comparten sus hijos. Esto puede ser un poco complicado, pero si lo salva a usted y a su familia de los efectos paralizantes de la gripe, entonces vale la pena.

Silla para el automóvil

P: ¿Cómo puedo abrigar a mi hijo en invierno? Sé que no deben llevar abrigo en el coche.

R: Tiene razón, no queremos nada entre su hijo y el arnés de la silla del coche. Cuando estén bien abrochados, puede ponerles una manta alrededor o ponerles el abrigo al revés para que estén más calentitos.