

El Hospital Universitario del Vinalopó ofrece recomendaciones para proteger la salud infantil durante el verano

17.7.2026 - | Hospital Universitario del Vinalopó

Los especialistas insisten en la importancia de la hidratación, la protección frente al sol y la prevención de los golpes de calor durante los meses de verano.

- El Departamento de Salud del Vinalopó recuerda que la vigilancia constante en el agua y el uso adecuado de sistemas de retención infantil son esenciales para evitar accidentes

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, el [Hospital Universitario del Vinalopó](#) recuerda la importancia de adoptar medidas preventivas para proteger la salud de los niños durante las vacaciones. La exposición prolongada al sol, el calor extremo y las actividades al aire libre incrementan el riesgo de golpes de calor, quemaduras, accidentes o picaduras.

La doctora María José Miralles, directora de Continuidad Asistencial del Departamento de Salud del Vinalopó, señala que “la prevención es la mejor herramienta para disfrutar de un verano seguro, y con medidas sencillas se pueden evitar muchos de los problemas más habituales de esta época”.

Entre las principales recomendaciones, destaca el uso de protector solar SPF 50, la re aplicación cada dos horas y la evitación de las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 17:00 horas, además de proteger a los menores con gorra, gafas de sol y ropa ligera. También insiste en ofrecer agua con frecuencia para prevenir la deshidratación y los golpes de calor.

En playas y piscinas, además de la supervisión constante de un adulto, se recomienda reforzar la seguridad con medidas como el uso de barreras o sistemas de cierre en piscinas privadas, el uso de chalecos salvavidas homologados en actividades acuáticas y el cumplimiento de las normas de baño. No obstante, la medida más eficaz sigue siendo la vigilancia activa y permanente por parte de los adultos responsables. “Los dispositivos de flotación no sustituyen la supervisión de un adulto. Un instante de distracción puede ser suficiente para que ocurra un accidente”, recuerda la doctora Miralles.

Durante el verano también aumentan las consultas por picaduras de insectos y medusas y por otitis tras los baños. Se recomienda aplicar medidas básicas de primeros auxilios y acudir a un centro sanitario si aparecen síntomas relevantes o reacciones alérgicas.

En cuanto a la alimentación, se aconseja priorizar frutas, verduras y alimentos frescos, evitando comidas copiosas y favoreciendo una correcta hidratación. Además, durante los desplazamientos por carretera, es imprescindible utilizar sistemas de retención infantil homologados y no dejar nunca a los menores solos en el vehículo, ni siquiera por breves periodos.

“La prevención y la vigilancia son fundamentales para disfrutar de unas vacaciones saludables. Con pequeñas medidas, las familias pueden reducir significativamente los riesgos del verano”, concluye la doctora Miralles.

<https://www.vinaloposalud.com/proteger-salud-infantil-verano>