

Especial
 Día del Niño

“Tienen la misma temperatura corporal que los adultos”, recuerda pediatra

Más abrigado que hijo único: cómo evitar sobreactuar

FRANCISCA ORELLANA

¿Camiseta, polera, polerón, chaleco y parka para abrigarlos? Con el frío, empieza la mayor preocupación por mantener a los niños bien arropados para evitar cambios bruscos de temperatura en su cuerpo y que puedan enfermarse. El problema, es que muchas veces hay resistencia en los niños porque se ven sobrearropados.

La situación es distinta para las guaguas, ya que regulan mal su temperatura.

“En invierno, los padres suelen abrigar demasiado a los hijos pequeños. Sin embargo, abrigarlos en exceso no es adecuado, porque les incomoda y puede ser perjudicial para ellos”, explica la pediatra Patricia Muñoz, académica de la Facultad de Medicina UDP.

La especialista entrega más datos: “Los niños tienen la misma temperatura corporal que los adultos, pero como están en constante movimiento, si se les abriga demasiado, se



Para salir se aconseja el uso de una tercera capa.

acaloran, sudan y su ropa interior se humedece y al enfriarse puede enfermarlos”.

¿Cómo hacerlo entonces? Lo más recomendable y la mejor forma es no sobrepasar las tres capas de ropa.

“Una primera capa ajustada al cuerpo, idealmente de lana o algodón”, detalla. Luego una segunda capa más abrigada como un polerón.

“La tercera y más gruesa es para sacarlos al exterior. Según donde

se encuentren puede ser un abrigo, parka o impermeable. Hay que cubrir la cabeza con gorro y bufanda o pasamontaña para cubrir boca y nariz, evitando que el aire frío llegue directamente. También guantes y calcetines gruesos. Al entrar a un lugar templado deben retirarles la capa externa”, recalca.

Distinta es la situación para los recién nacidos o lactantes: “Ellos regulan mal su temperatura, por lo que al exponerlos a exceso de abrigo o ambientes muy calurosos pueden provocarles fiebre, erupción o enrojecimiento de la piel e incluso algún grado de deshidratación. A esta edad, debieran usar una capa más que el adulto dentro de una habitación”.

La especialista indica que hay formas de saber cuándo un pequeño está con más ropa de la que necesita: “El niño que está sobre abrigado suda y su piel se enrojece. También se puede palpar humedad en el cuello, en el abdomen o en el tórax al tocarlo debajo de la ropa”. Si le sucede alguna de estas situaciones, lo recomendable es sacar una de las capas.

ELISA VERDEJO