

## **OIDO DE NADADOR**

El oído de nadador (swimmer's ear) es causado por el agua con bacterias que llega hasta el canal del oído. La bacteria se multiplica en el canal del oído y causa inflamación de la piel del canal.

Para determinar si su niño tiene oído de nadador hale la oreja hacia abajo y hacia atrás. Si duele, contacte la oficina de su médico.

**Prevención** del oído de nadador (no tratamiento): Mezcle una botella que sea ½ de alcohol y ½ de vinagre blanco, heche 3 gotas en cada oído cada noche despues que el niño haya nadado.

## **QUEMADURA DE SOL**

La mejor medida preventiva es estar fuera del sol durante las horas de 10:00 a.m. a las 2:00 p.m., tambien mantenerse cubierto, así como usar un sombrero. Si su niño va a estar en el sol se recomienda que use un filtro solar 30 (sunscreen SPF 30) o más alto.

Bebes menores de 6 meses deben tener su piel totalmente cubierta con ropa, no bloqueador solar (sun screen). Para esta edad debe evitar ser expuesto al sol cuando sea posible.

La mayoría de las quemaduras son de primer grado. Lo cual es cuando la piel se pone rosada o roja. El estar expuesto al sol por largo tiempo puede causar quemaduras de segundo grado con ampollas. El dolor y la hinchazón son más fuertes despues de 24 horas y mejoran despues de 48 horas.

Si el niño tiene más de 6 meses de edad se le puede dar Advil o Motrin para el dolor. El aplicar crema con 1% de hidrocortisona tambien reduce el dolor y la hinchazón. Tambien ayuda si pone dos onzas de soda de hornear (baking soda) en el agua al bañarse. Dele mucho líquido al niño para evitar que se deshidrate. Corte la piel muerta de las ampollas para prevenir infección y aplique antibiótico dos veces al día.

Llame a la oficina de su doctor si el niño tiene dolor severo, el área se ve infectada o el niño empeora.

## **PICADAS DE INSECTOS**

La mayoría de las picadas de insectos son de mosquitos y pulgas. Para ayudar a aliviar el picor aplique calamina

(calamine lotion) o pasta de soda de hornear (baking soda paste). Para el picor severo use crema con 1% hidrocortisona. Tambien el aplicar presión firme y directa en la picadura por 10 segundos puede ayudar.

Si la picadura sigue picando despues del tratamiento, entonces use Benadryl.

La mayoría de las picaduras de insectos pican o duelen por uno o dos días. La hinchazón puede durar una semana.

Llame a la oficina de su doctor si persiste el dolor severo por más de dos horas despues del medicamento, la picadura se ve infectada (roja, rayitas rojas o aumenta el dolor) o si el niño empeora.

## **PICADURA DE GARRAPATAS**

La garrapata es un insecto marrón que se pega de la piel. La garrapata de madera es del tamaño de una semilla de melón. La garrapata de venado es del tamaño de la cabeza de un alfiler y transmite lo que se conoce como Lyme disease. La mayoría de las picaduras de garrapatas no son peligrosas y el contagio de una enfermedad por una garrapata es raro.

Para sacar una garrapata de madera use pinzas y agarre la garrapata lo más cerca de la piel. Hale derecho y hacia arriba sin aplastarla o voltearla. Mantenga la presión firme hasta que suelte el agarre.

Las garrapatas de venado necesitan sacarse con el filo de cuchillo o con la orilla de una tarjeta de crédito. Despues que la saque, limpie la piel con alcohol y aplique antibiótico en el área de la picadura.

Llame a la oficina de su doctor sino puede remover la garrapata, el niño le da fiebre o alergia dentro de dos semanas o la picadura parecerá estar infectada.

## **SIEMPRE USE EL**

**Casco de seguridad cuando guie la bicicleta.**

**Nunca nade solo.**

**Siempre use el cinturón de seguridad o' el (car seat) asiento de carro.**

**Nunca deje a su niño desatendido en el carro de compras.**

**Lavandose las manos frecuentemente puede prevenir el esparcimiento de los virus.**

Estudios señalan, que actividades físicas ayudan a construir y mantener huesos saludables, músculos y coyunturas.

## **Virus de Verano**

El virus Coxsackie es una enfermedad leve pero muy contagiosa. Ocurre mas a menudo entre los meses de verano. Niños menores de diez años soen mas afectados pero el virus le pueda dar a la familia completa. Empieza con llagas pequeñas y dolorosas en la boca pequeñas ampollas de agua o puntos rojos en las palmas de sus manos y plantas de sus pies. Tambien puede verlos entre los dedos de las manos y pies.

Cinco o Menos ampollas en cada mano o pie. Y fiebre baja, entre 100 F y 102 F.

Lo mas que causa molestia son la llagas en la boca que le pueden salir 1-2 dias antes de salirle en las manos o pies.

Ulceras bucales le pueden salir en la boca y le puede durar una semana.

Dele Acetaminofen (Tylenol) o Ibuprofen (Motrin o Advil) si al niño duele mucho la boca o para la fiebre. Para el picor use Benadryl.

Del alimentos blandos, como yogurt y gelatina. Las bebidas frias, paletas heladas y sorbetes pueden ayudarlo a sentirse bien. Evite los alimentos agrios, salados o condimentado.

Mantenga al niño refrescado. Mantenga el agua de baño tibia.

Quite las uñas de las manos y mantengalas limpias. Si el niño se ve muy enfermo se queja mucho o tiene fiebre por mas de 3 dias llame al medico.

**Holyoke 536-8411**

**So. Hadley 536-2101**

SIEMPRE recuerde llamar para cancelar su cita si no puede venir.