

Durante estas vacaciones, no descuide la salud de los más pequeños

País – Inicia la temporada de vacaciones para alrededor de siete millones de estudiantes de los colegios oficiales a nivel nacional y como es costumbre los planes de viajes son la constante.

La Dra. Sandra Rozo, gerente de salud de Bogotá de NUEVA EPS, explica la importancia que tiene cuidar debidamente a los menores durante estos días, sobre todo de las intoxicaciones alimenticias por el cambio de comida y las quemaduras por exposición prolongada al sol.

¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en los menores durante las vacaciones?

Dra. Sandra Rozo: *“Las enfermedades más comunes que se pueden presentar en los niños durante las vacaciones tienen que ver con la diarrea conocida como “la diarrea del viajero”, quemaduras solares; aparición de hongos y conjuntivitis o la complicación de algunas picaduras de mosquitos”.*

¿Qué es la diarrea del viajero y cómo se puede prevenir?

Dra. SR: *“La diarrea se define como la eliminación de tres o más deposiciones inusualmente líquidas o blandas, en un periodo de 24 horas. Lo más importante para poder definir esa diarrea del viajero es observar la consistencia de las heces del menor, más que el número de deposiciones.*

Para detener la diarrea se recomienda mantener hidratado al niño dándole a beber una considerable cantidad de agua hervida, además de alimentarlo con una dieta blanda, es decir, platos como sopa de vegetales con verduras, sopa de pollo o gelatina.

Vale la pena recordar que una vez se preparen los alimentos estos deben taparse para evitar el contacto con los mosquitos y refrigerarse cuando se hayan enfriado”.

¿Y qué alimentos se deben evitar?

Dra. SR: *“Hay que tener en cuenta que, en el país, no todos los departamentos ofrecen agua apta para el consumo diario. Por eso es indispensable evitar que el niño ingiera agua de la llave, cubos de hielo, jugos o refrescos que no hayan sido preparados o conservados correctamente”.*

¿Se deben extremar precauciones en los niños, a la hora de exponerlos al sol?

Dra. SR: *“La recomendación es llevar siempre protector solar mayor a 60 FPS, en el mercado hay marcas hipoalergénicas especializadas en el cuidado de los niños. No es aconsejable exponer a los menores de tres años directamente al sol, por lo tanto, siempre deben llevar gorras y ropa holgada”.*

¿Qué hacer cuando ya se ha presentado una quemadura solar?

Dra. SR: *“Para poder calmar los malestares, cuando ya se ha presentado la quemadura, lo más aconsejable es cubrir la zona con paños de agua muy fría, tomar mucho líquido para rehidratar la piel y además usar una loción o crema de caléndula que puede ser de gran utilidad por sus propiedades calmantes, además se debe evitar la exposición al sol durante dos o tres días posterior a la quemadura”.*

Para el caso de las picaduras por mosquitos, ¿cómo evitar que estas se infecten?

Dra. SR: *“Es posible que los niños, que no han experimentado anteriormente la picadura de un mosquito, presenten reacciones más graves, como una gran zona hinchada y enrojecida, fiebre o ampollas, debido a que los niños se rascan continuamente. Para evitar la picazón pueden poner hielo en la zona afectada, de igual manera procure que el niño tome duchas de agua fría. Si el menor presenta vómito, mareo, dolor de cabeza o dificultad para respirar consulte a su médico”.*

Afiliación como beneficiario, una opción de aseguramiento en salud durante el desempleo

País – Dentro de los mecanismos dirigidos a la continuidad del aseguramiento integral en salud, se encuentra la opción de la afiliación de familiares en la condición de Beneficiarios del Plan de Beneficios en Salud – PBS – esta es otra de las formas en las que aun estando desempleado un colombiano puede mantenerse en el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS).

Hay que tener en cuenta que para este caso pueden ser considerados beneficiarios:

- Las personas diferentes al grupo familiar básico del cotizante, siempre y cuando dependan económicamente de este. Adicionalmente deben encontrarse hasta en el cuarto nivel de consanguinidad o segundo de afinidad del trabajador que cotiza, es decir, pueden afiliarse hermanos, abuelos, tíos, sobrinos, nietos, bisabuelos, bisnietos, suegros, yernos, nueras y cuñadas.
- Hijos entre 18 y 25 años que no estén estudiando tiempo completo o que no sufran discapacidad, o hijos mayores de 25 años que no sufran discapacidad.
- También pueden afiliarse como beneficiarios menores de 12 años sin parentesco que dependan económicamente del cotizante.

NUEVA EPS invita los interesados en estos procesos a que se informen visitando nuestra página web www.nuevaeps.com.co.

Nancy Shirley Rodríguez Sabogal.

Gerente de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

Tel: (1) 419 3000 – 10026.

Cel: 3173696392 – 3102069807

Natalia Bernal Castro

Analista III en Comunicación Corporativa.

Tel: (1) 419 3000 – 10838.

Cel: 3214486420