

# El veraneo del niño

## ¿Playa o montaña?

Es en el veraneo cuando se cometen más errores, sobre todo en los niños. Las familias llevan a sus hijos a veranear a donde ellos prefieren, sin tener en cuenta muchas veces a donde el niño le conviene ir.

Estudiaremos a grandes rasgos las características del clima de mar y el de montaña en general, para deducir en cada caso el veraneo más conveniente.

El clima de mar es húmedo; durante el día, la intensa evaporación, junto con la elevación de la temperatura ambiente, da lugar a un grado higrométrico muy alto, produciéndose en la superficie del suelo una zona en la cual la respiración es penosa, aumentándose la transpiración cutánea y produciéndose una sudoración compensadora, siendo las noches poco frescas y bochornosas.

El clima de montaña (400 a 800 metros sobre el nivel del mar) en general es seco; en las horas de radiación solar hace calor, pero por las noches la irradiación que se eleva del suelo hacia la atmósfera determina un descenso de la temperatura que permite descansar, siendo por lo tanto las noches bastante frescas.

Con los baños de mar y con los baños de sol se han cometido y se cometen verdaderas atrocidades, tanto en los niños como en los jóvenes y adultos; dejando aparte lo mal parada que queda la moral, hay muchos casos de insolación, mucho más frecuente y en muchos casos peligrosos en los niños.

El someter el cuerpecito del niño diariamente a las radiaciones solares, tomando luego el baño de mar, si se hace por poco espacio de tiempo y progresivamente aumentando la exposición solar, vigilando no rebasar la dosis de radiación adecuada en cada caso, es una verdadera causa antirraquítica estimulante de la nutrición y del desarrollo de los niños, que salvo contraindicaciones, les conviene a muchos (cura por otra parte que también se puede administrar con las debidas precauciones en la montaña), pero lo que se hace usualmente, pasar la mayor parte de la mañana sometidos sin regla ninguna a las radiaciones solares direc-

tas o indirectas, el estar semisumergidos en el agua durante más o menos tiempo, da lugar a anemias, descalcificaciones, brotes de tuberculosis, etc., y el bañarse por las tardes (como se sabe, no es prudente tomar baños hasta pasadas dos horas de haber comido) o al atardecer, da lugar muchas veces a enfriamientos que se traducen en catarros bronquiales, anginas, crisis de reumatismo.

En cuanto al veraneo en la montaña de 400 a 800 metros sobre el nivel del mar, el aire puro azonizado de los bosques, los ejercicios de paseo y el apacible reposo en las sombras de los árboles, estimula el apetito; acompañado de la mejor calidad de las aguas, en algunas localidades medicamentosas, facilitan la digestión de los alimentos, traduciéndose en aumento de fuerza y peso.

Es mi parecer que a los niños en general les conviene en preferencia el veraneo en la montaña que el veraneo en las playas; sin embargo, considero indicado el veraneo en la playa a los niños raquíticos sin trastornos digestivos, a los linfáticos, escrofulosos o con lesiones óseas, fímicas o con tendencia a ellas, siempre administrando las radiaciones solares y los baños con vigilancia facultativa.

En cambio, creo que es conveniente a todos los niños sin excepción, el pasar un veraneo más o menos prolongado en la montaña; lo considero el mejor obsequio o el sacrificio mejor empleado que puede imponerse un padre al procurar que sus hijos cada año durante la niñez y en la época de los estudios, pasen una temporada en la montaña; sacrificio que se traducirá en pasar el invierno sin resfriados ni infecciones y hacerles aptos para el trabajo o los estudios.

«Es salud que se acumula.»



HIGIA

Juan Luis Pardo