

Los niños y el calor - Proteja a bebés, niños y adolescentes

Mantenga a su hijo seguro en épocas de calor

Asegúrese de que su hijo no sufra un exceso de calor. Los niños pueden sufrir graves problemas de salud a causa del calor, incluso en días cálidos.

Síntomas de las enfermedades por calor

- Piel seca, boca seca o sudoración abundante
- Orina de color oscuro o en muy poca cantidad
- Llorar sin lágrimas
- Calambres musculares
- Ritmo cardíaco o respiración acelerados
- Dolores de cabeza, mareos o irritabilidad

Golpe de calor: llame al 911 de inmediato

- Náuseas o vómitos
- Confusión o somnolencia
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Fiebre elevada

Dónde llamar para solicitar ayuda

- Llame al pediatra o acuda inmediatamente a la clínica si no consigue enfriar la temperatura de su hijo.
- Llame inmediatamente al 911 si su hijo presenta síntomas de insolación, lo que puede poner su vida en peligro.

Los niños corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor si...

- No pueden decirle cuándo sienten calor.
- Están sujetos a una silla de automóvil o a un cochecito.
- Practican deportes al aire libre.
- Llevan ropa deportiva muy acolchada (como hombreras o cascos).
- Viven o estudian en una zona con poca sombra o con muchas carreteras y aparcamientos.
- No pueden acceder fácilmente a un lugar fresco, como un centro de enfriamiento, un centro comercial u otro espacio con aire acondicionado.
- Padecen de algún problema de salud que los hace más propensos a contraer enfermedades causadas por el calor. Pregunte a su proveedor de servicios de salud si su hijo corre más riesgo.



¿Por qué los niños son más propensos a enfermarse debido al calor?

- Los niños corren el riesgo de sobrecalentarse debido a su pequeño tamaño, y tienen menos capacidad para regular su temperatura corporal central.
- Los niños necesitan ayuda para refrescarse: trasladarse a un espacio más fresco, quitarse capas de ropa o tomar algo.
- Los problemas de salud relacionados con el calor en los niños están aumentando porque el clima caluroso y los episodios de calor extremo son cada vez más frecuentes.



Proteger a los niños de las enfermedades causadas por el calor

Para todos los niños

- Nunca deje a su hijo en un coche aparcado, aunque las ventanillas estén abiertas.
- Ofrézcale sorbos de agua y recuérdale a su hijo que beba a menudo, incluso antes de que se lo pida.
- Ofrezca a su hijo alimentos ricos en agua, como sandía, espinacas, bayas o pepino.
- Lleve a su hijo a centros de refrigeración, centros comerciales u otros lugares con aire acondicionado.
- No utilice ventiladores cuando la temperatura dentro de su casa sea superior a 32°C (90°F), porque no enfrían el aire y pueden hacer que su cuerpo se caliente más.
- Rocíe o pase una esponja por la piel de su hijo para refrescarlo más rápidamente. Supervise siempre a los niños en bañeras o piscinas.
- Deje que los niños jueguen al aire libre en las horas más frescas del día (por la mañana temprano y al atardecer). Asegúrese de que su hijo haga pausas frecuentes para refrescarse, descansar y beber.
- Vista a su hijo con ropa holgada y de colores claros.
- Asegúrese de que las estructuras de juego (como toboganes y columpios) y el suelo no están calientes antes de que su hijo juegue, y asegúrese de que su hijo usa calzado en las superficies calientes del parque de juegos para evitar quemaduras.



Bebés y niños pequeños

- Nunca deje a su hijo en un coche aparcado, aunque las ventanillas estén abiertas.
- Asegúrese de que su hijo toma suficiente leche materna o de fórmula.
- Si está dando el pecho, asegúrese de beber mucha agua.
- Controle atentamente los pañales. Si su bebé pasa 8 horas sin orinar, llame al pediatra.
- No abrigue a su bebé en exceso. Cuando esté en el exterior, permanezca a la sombra.

Atletas juveniles

- Asegúrese de que el programa deportivo de su hijo siga las normas establecidas para prevenir las enfermedades causadas por el calor, incluida la cancelación de actividades cuando las temperaturas sean elevadas.
- Anime a su hijo a beber agua antes, durante y después del entrenamiento.
- Los deportistas deben asegurarse de estar hidratados. La orina debe tener el color de la limonada. Si es oscuro, como el color del zumo de manzana, necesitan beber más agua.
- Asegúrese de que haya medios para refrescarse durante el entrenamiento (toallas húmedas, bolsas de hielo).
- Haga que su hijo tome descansos a menudo para evitar el sobrecalentamiento, especialmente en los días más calurosos.
- Aumente gradualmente la intensidad del entrenamiento en las dos primeras semanas de la temporada.

Más información sobre los niños y el calor



Para obtener recursos adicionales, escanee el código QR o visite www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood