

¿Cómo evitar los riesgos en los niños por las olas de calor y las temperaturas extremas?

3-4 minutos

¡Por fin suben las temperaturas! Es ahora cuando debemos aumentar la protección de los niños, sobre todo en plena ola de calor. La deshidratación, el agotamiento, los calambres o la insolación son algunos problemas que pueden sufrir, pero se pueden evitar de forma fácil.

En verano, y más cuando aprieta el calor, **hay que extremar la precaución y proteger a los más pequeños de las temperaturas extremas**, ya que ellos son más sensibles que las personas adultas. Ten en cuenta estos consejos:

Mantén a tu hijo fresco

- Vístele con ropa ancha, ligera y de colores claros.
- Procura que esté en lugares frescos, si es posible con aire acondicionado.
- Planifica más tiempo del habitual para que el niño descanse o haga su siesta, pues **el calor puede provocar que los niños se sientan más cansados**.
- **Nunca dejes a un niño dentro de un vehículo**, especialmente en verano, ya que la temperatura dentro de un coche puede ser mucho más alta que en el exterior e incluso

llegar a provocarle la muerte.

Mantén a tu hijo hidratado

- **Ofrece agua regularmente a tu hijo.** Cuando no reponemos toda el agua que pierde nuestro cuerpo (unos 2,5 o 3 litros al día), empieza el proceso de deshidratación.
- Si es más mayor, explícale por qué [tiene que beber agua de vez en cuando](#), incluso si no tiene sed.
- Si el niño tiene calor, báñalo o rocíalo con agua fresca.
- Introduce alimentos refrescantes en su dieta, por ejemplo [sopas y cremas de verduras](#) o [helados, polos y granizados de fruta](#) como los que proponemos en nuestra [sección del pequeño gourmet](#) de la mano de la Fundación Alicia.

Manteneos informados

- Prestad atención a las predicciones del tiempo y planead actividades fuera de casa sólo cuando sea seguro. Evitad salir durante las horas del mediodía, cuando el calor es más intenso.
- No te olvides de los [efectos negativos que la exposición al sol puede tener en la piel](#) de los más pequeños. Protégele siempre con crema solar.

Agotamiento por calor o golpe de calor en niños: ¿cómo actuar?

Estos son algunos efectos del calor extremo en los más pequeños. Aprende cómo distinguirlos y qué debes hacer en cada caso.

Agotamiento por calor

Síntomas:

- Sudor excesivo
- Debilidad
- Piel fría, pálida y húmeda
- Pulso acelerado y débil
- Náuseas o vómitos
- Desmayo

Qué hacer:

- Llévale a un lugar más fresco
- Tumba el niño y aflójale la ropa
- Aplícale paños frescos y húmedos por la mayor parte del cuerpo del niño
- Ofrécele agua
- Si el niño ha vomitado y los síntomas continúan, solicita atención médica inmediatamente

Golpe de calor

Síntomas:

- Temperatura corporal elevada (+39°C)
- Piel caliente, roja y seca, o por el contrario, húmeda
- Pulso acelerado y fuerte
- Posible pérdida del conocimiento

Qué hacer:

- Llama al 112, se trata de una emergencia

- Traslada el niño a un lugar más fresco
- Reduce la temperatura del cuerpo del niño con paños fríos o incluso con un baño
- Si el niño está inconsciente no le des líquidos

Referencias bibliográficas: