

---

# Prevenga enfermedades relacionadas con el calor en su hijo

Se puede producir una enfermedad relacionada con el calor cuando la temperatura del cuerpo se eleva demasiado. La temperatura corporal puede verse afectada por la temperatura y la humedad del ambiente y el nivel de actividad física. Para proteger a su hijo contra las enfermedades relacionadas con el calor, siga los consejos de esta hoja.

## ¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor?

Las enfermedades relacionadas con el calor tienen una diversidad de síntomas que pueden ser leves (calambres por calor), moderados (agotamiento por calor) o graves (golpe de calor).

- Leves: calambres por calor
  - Mucho sudor
  - Espasmos dolorosos en los músculos durante la actividad física o varias horas después (calambres por calor)
  - Pequeños granos rojos en la piel y sensación de picazón (erupción o sarpullido por calor)
  - Irritabilidad, mareos o debilidad
- Moderado: agotamiento por calor
  - Mucho sudor
  - Piel fría al tacto, húmeda, pálida o con enrojecimiento
  - Debilidad o cansancio extremos
  - Dolor de cabeza, náuseas, vómitos o pérdida del apetito
  - Pulso rápido o débil
  - Calambres musculares dolorosos
- Grave: golpe de calor

Si su hijo tiene síntomas de golpe de calor, llame al 911 o llévelo a una sala de emergencias de inmediato.

- Poca o mucha sudoración
- Piel caliente y reseca con aspecto enrojecido, grisáceo o azulado
- Respiración profunda y acelerada
- Dolor de cabeza o náuseas

- Pulso acelerado, débil o irregular
- Mareos, sensación de confusión o delirios
- Desmayos
- Convulsiones u otro tipo de sacudidas
- Irritabilidad, confusión o estado mental alterado
- Aumento rápido de la temperatura a más de 104 °F (40 °C)

## **¿Cómo se tratan las enfermedades relacionadas con el calor?**

Si su hijo presenta síntomas de agotamiento por calor o golpe de calor, llame al 911 o llévelo a la sala de emergencias más cercana. También puede iniciar el tratamiento usted mismo haciendo lo siguiente:

- Saque a su hijo de la fuente de calor, luz solar directa o aire caliente que le está provocando la enfermedad. Si es posible, llévelo a una zona con aire acondicionado.
- Dele líquidos enfriados para beber, como agua, para evitar que se deshidrate. Si es un bebé, puede darle una solución pediátrica de electrolitos. Si su hijo se niega a tomar líquidos, vomita, parece tener confusión o tiene signos más graves de una enfermedad relacionada con el calor, es posible que sea necesario administrarle líquidos por vía intravenosa.
- Colóquele compresas frías en la frente, el cuello y las axilas.
- Échele aire fresco a la piel de su hijo con ayuda de ventiladores.
- Dele un baño en agua fresca para bajarle la temperatura corporal. Asegúrese de que el agua no esté tan fría como para causarle escalofríos.

## **¿Cómo se previenen las enfermedades relacionadas con el calor?**



Para evitar que su hijo tenga una enfermedad relacionada con el calor, puede hacer lo siguiente:

- Dele mucho líquido para beber.
- Vístalo con ropa apropiada para el clima. La ropa clara no absorbe tanto calor.
- Pídale que descanse y tome pausas cuando haga ejercicios o actividad física.
- Nunca deje a su hijo solo en el automóvil, ni siquiera con las ventanillas abiertas. Los automóviles pueden calentarse de manera peligrosa muy rápido.

En los días de mucho calor, haga también lo siguiente:

- Pídale que no salga al aire libre o que se quede en zonas sombreadas o frescas.
- Dele una mayor cantidad de líquido de lo normal.
- Rocíelo con agua fresca para evitar que se acalore.
- Vístalo con menos capas de ropa y que sea suelta. Haga que use un sombrero o una visera.
- Haga actividades vigorosas por la mañana temprano o en las últimas horas de la tarde. Evite las horas de máxima luz solar.