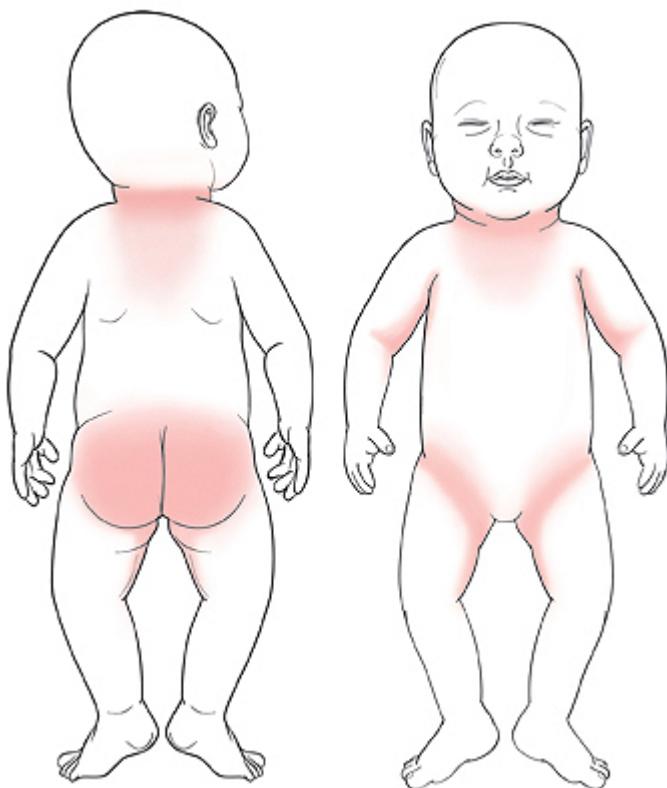


Si su hijo tiene sarpullido por calor

El sarpullido por calor (también llamado miliaria) es un problema frecuente en los niños y, en particular, en los bebés. Produce pequeños bultos rojos en la piel. Afectan casi siempre el cuello, los glúteos y los pliegues de la piel. Sin embargo, también pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo. El sarpullido por calor no es grave. Puede tratarse con facilidad en el hogar.



¿Cuál es la causa del sarpullido por calor?

El sarpullido por calor se debe a la obstrucción de las glándulas sudoríparas. Esto puede ocurrirle a su hijo en las siguientes circunstancias:

- Se expone al sol o al calor en exceso
- Está demasiado abrigado (con demasiadas capas de ropa)
- Hace actividad física o ejercicios intensos

¿Cuáles son los síntomas del sarpullido por calor?

El sarpullido por calor puede causar enrojecimiento de ciertas zonas de la piel y aparición de pequeños bultos. También es posible que haya picazón en la piel.

¿Cómo se diagnostica el sarpullido por calor?

El sarpullido por calor se diagnostica por el aspecto que presenta. Para obtener más información, el proveedor de atención médica le hará preguntas sobre los síntomas y la

historia clínica del niño. El proveedor de atención médica también examinará a su hijo. Le dirá si es necesario hacer alguna prueba.

¿Cómo se trata el sarpullido por calor?

En la mayoría de los casos de sarpullido por calor, no se necesita tratamiento. Por lo general, desaparece por sí solo luego de 2 o 3 días. En el hogar, puede hacer lo siguiente para aliviar los síntomas de su hijo:

- Aplique una compresa fría (como una toalla limpia y humedecida en agua fresca) en el sarpullido.
- Mantenga a su hijo en un ambiente fresco
- Dele a su hijo baños de agua fresca.
- Afloje el pañal del niño si le frota la zona del sarpullido.
- Vista a su hijo con ropa transpirable, como el algodón. Asegúrese de que su hijo tenga la menor cantidad de capas de ropa posible.
- Aplique crema con hidrocortisona de venta libre en el sarpullido o según le indique el proveedor de atención médica de su hijo. Esto puede reducir la picazón. No aplique la crema con esteroides debajo del pañal. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón cada vez que aplique la crema y después de hacerlo. No use pomada. Esta bloquea las glándulas sudoríparas.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de su hijo ante cualquiera de los siguientes síntomas:

- Un sarpullido por calor que no desaparece luego de 3 días del inicio del tratamiento
- Otros síntomas, como fiebre, dolor de garganta o dolores corporales. Esto podría sugerir una enfermedad o infección.
- Sarpullido que parece infectado (propagación del enrojecimiento o pus)
- Fiebre (consulte "La fiebre y los niños", a continuación)
- Convulsión causada por la fiebre

La fiebre y los niños

Use un termómetro digital para tomar la temperatura de su hijo. No use un termómetro de mercurio. Hay termómetros digitales de distintos tipos y para usos diferentes. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- **Rectal.** En los niños de menos de 3 años, la temperatura rectal es la más precisa.
- **En la frente (lóbulo temporal).** Sirve para niños de 3 meses en adelante. Si un niño de menos de 3 meses tiene signos de estar enfermo, este tipo de termómetro se puede usar para una primera medición. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura rectal.

- **En el oído (timpánica).** La temperatura en el oído es precisa a partir de los 6 meses de edad, no antes.
- **En la axila (axilar).** Este es el método menos confiable, pero se puede usar para una primera medición a fin de revisar a un niño de cualquier edad que tiene signos de estar enfermo. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura rectal.
- **En la boca (oral).** No use el termómetro en la boca de su hijo hasta que tenga al menos 4 años.

Use el termómetro rectal con cuidado. Siga las instrucciones del fabricante del producto para usarlo adecuadamente. Colóquelo con cuidado. Etiquételo y asegúrese de no usarlo en la boca. Podría transmitir gérmenes de las heces. Si no se siente cómodo usando un termómetro rectal, pregunte al proveedor de atención médica qué otro tipo puede usar. Cuando hable con el proveedor de atención médica sobre la fiebre de su hijo, infórmele qué tipo de termómetro usó.

A continuación, se indica cuándo llamar al proveedor de atención médica si su hijo tiene fiebre. Es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le dé valores diferentes. Siga sus instrucciones.

Cuándo debe llamar al proveedor de atención médica si su hijo tiene fiebre

En el caso de un bebé menor de 3 meses:

- Primero, pregunte al proveedor de atención médica de su hijo cómo debe tomarle la temperatura.
- En el recto o en la frente: 100.4 °F (38 °C) o superior
- En la axila: 99 °F (37.2 °C) o superior
- Fiebre de _____ según le indique el proveedor

En el caso de un niño de 3 a 36 meses (3 años):

- En el recto o en la frente: 102 °F (38.9 °C) o superior
- En el oído (solo para uso a partir de los 6 meses): 102 °F (38.9 °C) o superior
- Fiebre de _____ según le indique el proveedor

En estos casos:

- Temperatura en la axila de 103 °F (39.4 °C) o superior en un niño de cualquier edad
- Temperatura de 104 °F (40 °C) o superior en un niño de cualquier edad
- Fiebre de _____ según le indique el proveedor

¿Cómo se evita el sarpullido por calor?

Puede hacer lo siguiente para evitar que su hijo tenga un sarpullido por calor:

- Quite las capas adicionales de ropa cuando hace calor. Los niños no deben ponerse más de 1 capa adicional de ropa que los adultos.

- Vista a su hijo con ropa holgada que no le frote la piel.
- Cámbiele el pañal en cuanto lo moje o lo ensucie.