

Aquí Tienes Ayuda: Insolación Leve en Niños

A veces los niños se divierten tanto que no saben cuándo parar.

Y les da insolación.

La insolación leve causa que la piel de tu hijo esté húmeda y fría.

Puede tener apariencia pálida.

Tal vez tenga tu hijo dolor de cabeza, se sienta débil, mareado o que tenga náusea.

Para cualquier cosa como vómito, o sudor en exceso, debes llamar al doctor.

Pero si estás seguro de que es leve, esto es lo que puedes hacer en casa.

Deja que descanse tu hijo en un lugar fresco al menos el siguiente día.

Tu hijo debe beber bastante agua.

Puedes dar a tu hijo bebidas como soluciones orales de rehidratación, que encuentras en las farmacias.

Estas son algunas cosas que debes tener en mente, por si acaso.

Llama a tu doctor si tu hijo no logra mantener los líquidos en el estómago.

Y llama si sigue teniendo síntomas como demasiado sudor, fatiga, mareo o náusea cuando tu hijo vuelva a sus actividades normales.

La insolación moderada a severa puede a veces provocar un golpe de calor, que requiere tratamiento de emergencia.

Debes buscar ayuda de inmediato si tu hijo está muy caliente, si tiene una convulsión; actúa confundido; su piel está roja, caliente y seca o si se desmaya.

Para evitar una insolación, estas son algunas cosas que puedes hacer.

Recuérdale a tu hijo que beba mucha agua mientras juega o suda.

Ten disponible una sombra, como una sombrilla, siéntate cerca de un árbol o debajo de alguna protección en el parque.

Y asegúrate de que descanse varias veces.

También puedes organizar sus actividades durante las horas más frescas del día.

Y asegúrate que use ropa que lo mantenga fresco.

Y ¡un sombrero ayuda!

Aquí Tienes Ayuda: Insolación Leve en Niños

Puedes curar en casa una insolación leve, pero conoces a tu hijo mejor que nadie.

Si tienes alguna duda o preocupación, puedes llamar a tu doctor.