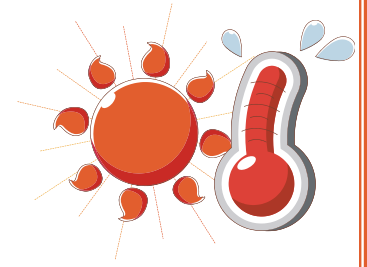


Manteniendo a su Niño Seguro en el Calor del Verano

Cuando su niño se dirija afuera para jugar este verano, recuerde que los niños son especialmente susceptibles al calor. Abajo están algunos consejos que le ayudarán a mantener a su niño seguro:



Manténgalos hidratados

Haga que su niño beba un vaso de agua 1-2 horas antes de ir a jugar fuera y otro vaso de 10 a 15 minutos antes de salir a jugar. Una vez que esté fuera anime a su niño a tomar agua cada 20 a 30 minutos, incluso si él o ella no tiene sed.

Límite la hora del recreo al aire libre entre las 11am y las 3pm.

El sol alcanza su hora pico durante estas horas, así que intente planear las actividades al aire libre para antes o más tarde en el día. Si los niños juegan al aire libre durante estas horas, cerciórese de que no se agoten.

Utilice la protección solar con SPF 15 o más alto para proteger a los niños contra el sol.

Aplique protección solar a su niño 30 minutos antes de ir afuera para permitir que la piel la absorba. Re-aplicar cada dos horas. Recuerde que las quemaduras pueden suceder incluso en días nublados.

Vista a su niño con ropa suelta, ligera y de color claro.

Ropa hecha de fibras naturales como algodón y lino son las mejores, pues estas telas tienden a “respirar” mejor que las telas sintéticas como el poliéster. La ropa firmemente tejida ofrece protección adicional contra el sol.

Sepa las muestras y los tipos de estrés de calor.

Los niños no saben ni entienden los síntomas y jugarán hasta el agotamiento. Hay tres tipos de estrés de calor:

Calambres por Calor - Los síntomas incluyen fiebre bajas (bajo 101°F), calambres de pierna dolorosos, cara roja, náusea y debilidad. Si ocurren los calambres, haga que el niño pare la actividad y descanse, dele un montón de líquidos claros (bebidas deportivas, preferiblemente) y mueva al niño a un área fresca.

Agotamiento por Calor - Los síntomas incluyen el letargo (el niño actúa desinteresado e inactivo); dolor de cabeza; fiebre hasta de 102°F; vértigos; el sudar demasiado; sed; piel fresca, pálida y húmeda; náusea; el vomitar; diarrea; y ansiedad. Si usted sospecha de agotamiento por calor, tome las mismas medidas que tomó para los calambres por calor (arriba), además de a su niño un baño fresco si es posible o mójele la ropa y llame al doctor de su niño.

Embolia por Calor - Fiebre (a veces sobre los 105°F), confusión, agitación, histeria y el no sudar. Si usted sospecha una embolia por calor, llame al 911 inmediatamente y tome las medidas enumeradas arriba para los calambres y agotamiento por calor.

NUNCA deje a un niño solo en un carro, ni siquiera por un minuto.

En un día de 93 grado de calor, la temperatura dentro de un vehículo puede llegar hasta más de 125°F en apenas 20 minutos. Agregado a este peligro, es que el cuerpo de su niño se calienta de 3 a 5 veces más rápidamente que el cuerpo de un adulto. Si su niño se queda encerrado en un carro, llame al 911 inmediatamente.

Sepa la condición meteorológica local.

Preste atención al estado del tiempo local y planee sus actividades basándose en el índice de calor del día. Un índice de calor de 80°F o más bajo se considera cómodo; 90°F está comenzando a sentirse incómodo; 100°F es incómodo y peligroso y 110°F es muy peligroso.

Cerciórese de que los equipos de juego al aire libre y los asientos de los carros no estén demasiado calientes.

Interiores de carros oscuros, asientos de los carros, hebillas de metal del cinturón de seguridad y toboganes de metal pueden calentarse y los niños se pueden quemar en apenas un segundo.

Fuentes:

[WBAY-TV](#) | [Children's Healthcare of Atlanta](#) | [Council for Children & Families](#) | [HealthyChildren](#) | [Iowa Dept. of Public Health](#)

PO Box 55930
Little Rock, AR 72215-5930



1-800-305-7322
www.SouthernEarlyChildhood.org