



Prevención del golpe de calor en infancias

¿Cómo prevenirlo?

Vehículos

Nunca dejes a niñas y niños dentro de un vehículo estacionado, ni siquiera por un minuto aunque las ventanillas estén un poco abiertas. La temperatura adentro de un vehículo puede aumentar muy rápidamente hasta niveles peligrosos.



Hidratación constante

Ofréceles agua o líquidos frecuentemente, sin esperar a que tengan sed. Evita las bebidas azucaradas o con gas.

Ropa adecuada

Utiliza ropa suelta, ligera, de colores claros y preferiblemente de algodón para vestirles; incluye gorras o sombreros.

Protección

Cuida su piel con protector solar hipoalergénico, con filtro mineral y factor de protección solar mayor a 50, preferiblemente sin fragancias.

Recomendación

No les expongas al sol en las horas de mayor asoleamiento aproximadamente entre las 11:00 y las 16:00 horas de acuerdo con la zona geográfica.



¿Cómo identificarlo?

Fiebre alta:

aumento de temperatura corporal sin infección, superando los 40 °C.

Signos físicos:

piel muy caliente, enrojecida y seca (a veces sudoración intensa inicialmente).

Comportamiento:

irritabilidad, llanto inconsolable, somnolencia inusual, mareos o debilidad extrema.

Neurológicos:

dolor de cabeza intenso, desmayos, pérdida de conocimiento o convulsiones.

Gastrointestinales:

náuseas, vómito o falta de apetito.



Primeros auxilios



- **Refresca el ambiente:** mueve al niño o niña a un lugar fresco, con sombra o aire acondicionado.
- **Enfriamiento activo:** quitar capas de ropa para que pueda transpirar la piel.

Llama a Urgencias

¡El golpe de calor es una emergencia!

