

Combata el calor

Calor y salud: Hoja informativa sobre bebés y niños pequeños

¿Qué es el calor extremo y es peligroso?

El calor extremo o las olas de calor son períodos de clima inusualmente caluroso. El cambio climático está provocando más días calurosos y olas de calor más intensas en Australia.

El calor extremo puede causar enfermedades graves, ingresos hospitalarios e incluso la muerte. Antes, durante y después de un período de clima caluroso, es importante que usted y su familia se mantengan frescos e hidratados.

¿Por qué bebés y niños pequeños están en riesgo cuando hace calor?

Los bebés y los niños pequeños pueden enfermarse con el calor más fácilmente que otros. Esto se debe a que pueden sobrecalentarse y deshidratarse rápidamente y son menos capaces de tomar decisiones para evitar su sobrecalentamiento.

Normalmente, el cuerpo de un niño se mantiene fresco, sudando y moviendo más sangre hacia la piel.

En condiciones de calor extremo, o si su niño hace actividad física en climas calurosos, el sistema de enfriamiento natural de su cuerpo puede comenzar a fallar. Su temperatura corporal puede aumentar a niveles peligrosos, lo que provoca enfermedades graves relacionadas con el calor, como el golpe de calor (insolación) y el agotamiento por calor.

Es más probable que las enfermedades relacionadas con el calor ocurran cuando el niño está deshidratado y no puede producir suficiente sudor para ayudarlo a enfriarse.

¿Cómo puedo preparar a mi familia para el clima caluroso?

- Verifique que los aires acondicionados, ventiladores, refrigeradores y congeladores funcionen correctamente.
- Infórmese sobre el [almacenamiento seguro de alimentos y medicamentos](#) durante el clima caluroso, y especialmente durante y después de un apagón.
- Haga un plan con familiares, amigos y vecinos para mantenerse en contacto durante el clima caluroso y saber a quién llamar si necesita ayuda.
- Asegúrese de tener los datos de contacto de su médico, farmacéutico u otra fuente de buenos consejos de salud, como [Healthdirect](#).
- Hable con su médico si no está seguro de cómo su afección de salud o medicamentos podrían afectar su capacidad para sobrellevar el clima caluroso.
- Asegúrese de tener suficiente comida y medicamentos para todos en su hogar para que no tenga que salir al calor.
- Sepa a qué lugares de su localidad puede ir para escapar del calor. Los lugares que pueden ser más frescos que su hogar incluyen:
 - Edificios públicos con aire acondicionado, como bibliotecas y centros comerciales
 - Parques con muchos árboles y sombra
- Si puede, considere algunos cambios en su casa para ayudar a mantenerla más fresca en climas calurosos. Hay más información disponible en [AdaptNSW](#) y [Your Home](#). Los cambios podrían incluir:
 - Instalar cortinas o persianas en el lado de su casa que da al sol
 - instalar toldos externos, persianas o postigos para evitar que el sol pegue en las ventanas
 - Aislar su casa para ayudar a mantenerla más fresca por dentro durante el clima caluroso.

¿Cómo mantengo a bebés y niños pequeños seguros en el calor?



Mantenga a su niño fresco

- Tenga en cuenta que los bebés y los niños pequeños pueden sobrecalentarse y deshidratarse rápidamente.
- Controle a su niño con regularidad durante el clima caluroso.
- Mantenga al niño alejado del calor y anímelo a reducir sus niveles de actividad.
- Esté activo al aire libre temprano en la mañana cuando está más fresco.
- Vista al niño con ropa ligera y holgada y protéjalo del sol con sombrero y protector solar.
- Enfríe a el niño con un paño húmedo, limpiador facial o baños tibios, o séquelo con una esponja con agua tibia, nunca con agua fría.
- Asegúrese de que el aire pueda circular alrededor del bebé y retire el acolchado alrededor de las cunas para contribuir al flujo de aire.
- Coloque toallas o sábanas mojadas cerca de un moisés o catre para refrescar el aire alrededor.
- Los cochecitos pueden calentarse:
 - No deje que el bebé duerma en un cochecito cuando hace calor.
 - Si es posible, retire el panel trasero de un cochecito para ayudar con el flujo de aire y mantener el aire dentro del cochecito más fresco.
- Nunca deje a los bebés o niños solos en el automóvil, sin importar el clima. Incluso en climas templados, los autos se calientan rápidamente.
- Nunca cubra una cápsula para bebés en un automóvil con una alfombra o toalla para protegerla del sol, ya que esto restringe el movimiento del aire.
- Use parasoles en las ventanas de los autos.



Mantenga su hogar fresco

- Use aire acondicionado, si está disponible. Si no tiene aire acondicionado, use ventiladores para hacer circular el aire, pero asegúrese de que los ventiladores estén fuera del alcance del niño y no apunte un ventilador directamente a él.
- Cierre las cortinas y persianas para bloquear el sol.
- Pase tiempo en la zona más fresca de su casa.
- Use estufas y hornos lo menos posible, ya que pueden calentar su hogar.
- Cuando haga más frío afuera, abra ventanas y puertas para permitir que salga el aire caliente y entre el frío.
- Si puede viajar de manera segura sin pasar demasiado calor, vaya a lugares más frescos en su localidad.



Manténgase hidratado

- En el caso de bebés menores de seis meses, es posible que necesiten o exijan tomas adicionales durante el clima caluroso.
 - En el caso de bebés siendo amamantados, la leche materna cubre sus necesidades y no es necesaria agua adicional. Las madres que amamantan también deben asegurarse de beber mucho líquido.
 - En el caso de los bebés alimentados con biberón, es posible que sea necesario aumentar el número de tomas.
- Para los niños de seis meses en adelante, ofrézcale bebidas adicionales en climas calurosos: la mejor bebida es el agua. Puede encontrar más consejos de hidratación en el sitio web de [Healthdirect](#).
- Lleve agua consigo cuando esté al aire libre.

Combata el calor

Calor y salud: Hoja informativa sobre bebés y niños pequeños



¿Cuáles son los signos de que mi bebé o niño pequeño tiene una enfermedad relacionada con el calor?

No siempre es fácil saber si un bebé o niño pequeño se ve afectado por el clima caluroso. Cuando hace calor, es importante verificar si existen los siguientes signos de deshidratación o enfermedades relacionadas con el calor.

Deshidratación grave o enfermedad grave relacionada con el calor

- Somnoliento o confundido
- Más irritable que de costumbre
- Ojos hundidos y es posible que no tenga lágrimas al llorar
- Se niega a beber o tiene mucha sed

- La piel está pálida o fría
- Se ve mal

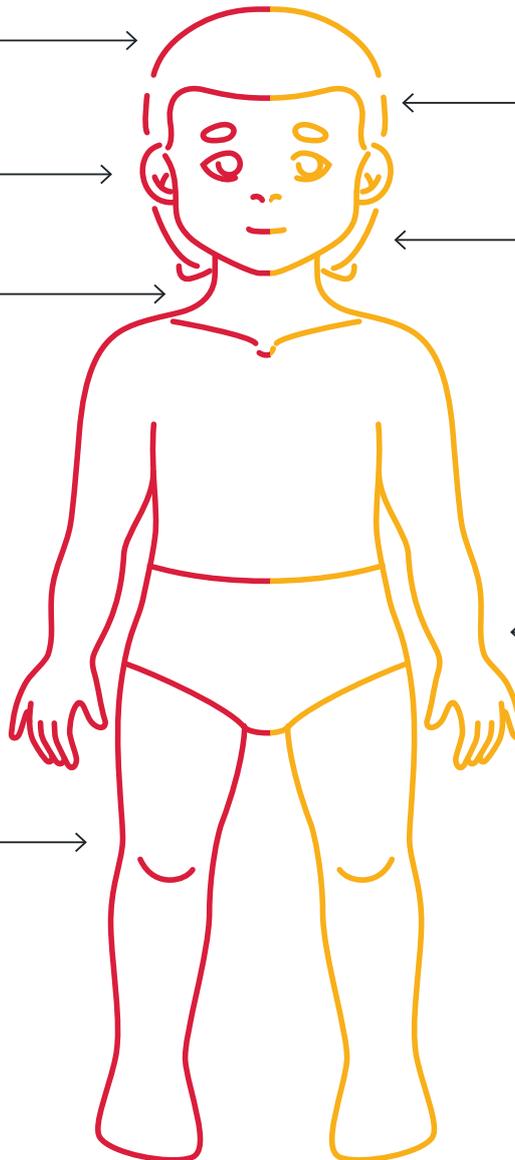
- Náuseas o dolores de cabeza en los niños mayores

Deshidratación leve o enfermedad leve relacionada con el calor

- Piel y boca secas

- Tiene menos pañales mojados y la orina es de color más oscuro

- El cuerpo está flácido o blando



¿Qué hacer?

Si el bebé o niño pequeño tiene síntomas de deshidratación grave o enfermedad relacionada con el calor, llame al triple cero (000) y pida una ambulancia.

¿Qué hacer?

Si su bebé o niño tiene síntomas de deshidratación leve y usted está preocupado, consulte a su médico o llame a healthdirect al 1800 022 222 para obtener información sobre salud y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Combata el calor

Calor y salud: Hoja informativa sobre bebés y niños pequeños



Si su bebé o niño pequeño tiene síntomas de deshidratación grave o enfermedad grave relacionada con el calor, llame al triple cero (000) y pida una ambulancia.



Para más información, consejos y sugerencias:

Escanee el código QR o visite:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat