



## CUIDA A LOS NIÑOS DEL CALOR

Con las vacaciones en puerta es probable que ya estés pensando en esos días de descanso, relajación y calorcito. Sin embargo, también es importante que estés consciente de que **el calor puede representar un grave peligro para los niños**, por lo cual debes tomar medidas para protegerlos.

Así lo señala el doctor Eric Kirkendall, del Centro Médico del Hospital Pediátrico de Cincinnati, quien recomienda que cuando hace **calor extremo**, los niños sólo deben **jugar al aire libre a primera hora en la mañana o cuando ya está atardeciendo**. De igual forma los padres deben vigilar la actividad física de sus hijos para asegurar que no se cansen demasiado. «**Manténgalos bien hidratados con agua, y haga descansos frecuentes que les permitan entrar a casa y refrescarse**», aconsejó Kirkendall.

Además, apuntó que los niños corren otros riesgos cuando se exponen demasiado al calor, **la insolación, el agotamiento por calor y algunos tipos calambres** son reacciones provocadas por estar a unas temperaturas altas en combinación con una elevada humedad. Generalmente, **los calambres** por calor ocurren en el abdomen y las piernas, sobre todo en los músculos de la pantorrilla o de los muslos y no hay fiebre. En tanto, los síntomas del **agotamiento por calor** incluyen piel pálida, una sudoración copiosa, náuseas, mareos, desmayos y debilidad; recuerda que este problema **requiere atención médica**.

**La insolación se trata de una emergencia potencialmente letal** que requiere que llames a un servicio médico de inmediato, tiene signos que incluyen la piel caliente y enrojecida, fiebre alta (de más de 40 grados centígrados), confusión, estados mentales alterados y convulsiones.

En caso de este problema, es importante que **mantengas al niño tan fresco como sea posible** –llévalo a un lugar fresco y con sombra o a una habitación con aire acondicionado, por ejemplo– mientras esperas de que llegue el personal de emergencia. Si está despierto, **dale de beber toda el agua fría que pueda y no uses medicamentos contra la fiebre**, pues no sirven para tratar la insolación.

Vía: ClickISalud