

Los riesgos de los días de calor

Sociedad Argentina
de Pediatría



Por un niño sano
en un mundo mejor

El verano suele ser esperado por los niños y jóvenes con gran entusiasmo por las vacaciones, las salidas y los juegos al aire libre. Pero los días de alta temperatura y humedad (ola de calor) pueden transformarse en un gran riesgo para la salud, por lo que debemos informarnos, estar atentos y tomar las medidas necesarias para prevenir que esto suceda.

Cuando hace mucho calor, el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura y ésta puede elevarse a más de 37° (medida en la axila) por deshidratación, agotamiento del sudor y desajuste en el centro cerebral que controla la temperatura corporal.

Si esto ocurre sobreviene el **agotamiento por calor** y de persistir, más grave aún, el **golpe de calor**.

Agotamiento por calor

Se manifiesta con los siguientes síntomas:

- Sudoración excesiva; en los bebés puede verse la piel muy irritada por el sudor (sudamina) en el cuello, el pecho, las axilas, los pliegues del codo y la zona del pañal o piel pálida y fresca.
- Sensación de calor sofocante.
- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Calambres musculares.
- Agotamiento, cansancio o debilidad.
- Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos.
- Dolores de cabeza.
- Irritabilidad (llanto inconsolable en los más pequeños).
- Mareos o desmayo.

¿Qué debemos hacer?

- Ofrecer agua fresca (también agua + sal: 1/2 cucharita en 1 litro).
- Ofrecer el pecho con más frecuencia a los lactantes.
- Trasladarlos a un lugar fresco y ventilado.
- Desvestirlos.
- Mojarles el cuerpo con agua fresca.
- Aquietarlos y ponerlos a descansar.
- Consultar a su pediatra o en un Centro de Salud.

El golpe de calor

Debemos estar alertas a estos síntomas y consultar con urgencia:

- Temperatura del cuerpo de 39° o mayor.
- Piel roja caliente y seca, cuando se agota la sudoración.
- Agitación.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Vértigos y desorientación.
- Delirios, confusión o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones.

¿Qué debemos hacer?

- Llamar sin demora a un servicio de emergencia o trasladarlos al Centro de Salud más próximo.
- Llevarlos inmediatamente a un lugar fresco y ventilado.
- Quitarles las ropas y refrescarlos lo más rápido posible, mojando con agua fría todo el cuerpo.
- Ofrecerles agua si están concientes.
- No se deben administrar medicamentos antifebriles

MEJOR PREVENIR QUE...

Cuando hace mucho calor:

- Ofrecer a los niños agua o jugos naturales en forma frecuente sin esperar a que los pidan.
- Ofrecer el pecho más seguido a los lactantes.
- No ofrecer bebidas con cafeína o azúcar en exceso.
- No ofrecer bebidas muy frías.
- No ofrecer líquidos o comidas calientes o pesadas.
- Incorporar sal en mayor cantidad que lo habitual.
- Bañarlos o mojarles todo el cuerpo con frecuencia.
- Proponer actividades tranquilas, evitar juegos intensos.
- Evitar que transiten y jueguen expuestos al sol, menos aún al mediodía o en las primeras horas de la tarde.
- Si deben estar bajo el sol, ponerles sombrero, usar protectores solares (factor 15 o mayor) y tomar frecuentes descansos a la sombra.
- Procurar que permanezcan en los lugares más frescos y ventilados.
- Vestirlos con ropa holgada, liviana, de algodón y de colores claros o, mejor aún, dejarlos sin ropas.
- Nunca los deje dentro de un vehículo estacionado y cerrado.

Para jóvenes y adolescentes

- No es conveniente tomar bebidas con alcohol (incluida la cerveza) ante la sed y el calor, ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido.
- Evitar esfuerzos físicos o actividades deportivas exigentes.
- Sentarse y descansar cuando sientan mareos o fatiga.
- Recordar las recomendaciones generales.
- No descuidar a los ancianos. Ellos también, como los más chicos, son muy vulnerables al calor.

(no son útiles en estos casos y pueden empeorar al niño).

- No se debe friccionar la piel con alcohol, ya que se absorbe por la piel y produce intoxicación.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- Los menores de 5 años, especialmente los menores de 1 año.
- Los niños que padecen enfermedades crónicas, cardíacas, renales, mentales o neurológicas.
- Los niños con fiebre por otra causa o diarrea.
- Los niños obesos o desnutridos.
- Los que tienen la piel quemada por el sol.
- Los jóvenes que toman bebidas con alcohol y los que se drogan.

En este grupo se deben aumentar las medidas de prevención, estar muy alertas para detectar la presencia de estos síntomas; en este caso o ante la duda no demorar la consulta médica. ■

Dr. Mario Elmo

Comité de Pediatría General Ambulatoria