



# Seguridad para bebés y niños pequeños durante el calor extremo

## Safety for infants and young children during extreme heat

El calor y la humedad pueden aumentar durante los meses de verano, lo que hace que se sienta más calor de lo normal en el exterior. El calor extremo se produce cuando el calor y la humedad son mucho más elevados de lo que se espera en un día normal de verano.

El calor extremo puede ser nocivo para la salud de cualquier persona, pero los bebés (de 0 a 1 año) y los niños pequeños (de 1 a 5 años) pueden tener un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor, especialmente si no tienen acceso a un ambiente interior fresco.

El calor puede acumularse en el interior cuando las temperaturas exteriores son altas. Exponerse a temperaturas interiores superiores a 31 °C durante periodos prolongados puede ser peligroso. Si hace mucho calor en su casa, planifique ir a un lugar más fresco si es posible.

### ¿Qué puede hacer para prevenir una enfermedad relacionada con el calor?

#### Manténgase fresco en el interior

- Encienda el aire acondicionado (AC) si dispone de uno. Una temperatura inferior a 26 °C es segura para la mayoría de las personas
- Las temperaturas superiores a 31 °C en interiores durante periodos prolongados pueden ser peligrosas
- Utilice un termómetro digital para interiores para determinar cuándo hace demasiado calor en su casa
- Si no dispone de un espacio con aire acondicionado en su casa, considere la posibilidad de quedarse con amigos o familiares que tengan aire acondicionado si su casa se calienta demasiado
- Planifique actividades refrescantes: busque zonas de juego en espacios comunitarios con aire

acondicionado, como la biblioteca o un centro comunitario o recreativo

- Cierre las ventanas durante el calor del día para retener el aire más fresco en el interior
- Cubra las ventanas con persianas, toldos, cortinas, mantas o sábanas para impedir que entre el sol
- Si la temperatura baja por la noche y es seguro, abra las ventanas para que entre el aire fresco
- Apague las luces y los aparatos electrónicos que no estén en uso para evitar cualquier calor adicional
- Utilice el horno o la cocina lo menos posible
- No gire un ventilador directamente hacia su bebé o niño pequeño, ya que esto puede provocar que se deshidrate. Los ventiladores pueden no ayudar a prevenir las enfermedades relacionadas con el calor si las temperaturas interiores son superiores a 35 °C
- Déle a su hijo un baño supervisado a temperatura ambiente normal o un baño de esponja

#### Manténgase fresco en el exterior

Durante un periodo de calor extremo, puede reducir el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor manteniendo a los bebés y a los niños pequeños en un espacio fresco en el interior durante las horas más calurosas del día. Si tienen que estar al aire libre, puede reducir el riesgo de que sufran una enfermedad relacionada con el calor al:

- Vestirlos con ropa de color claro, holgada y ligera; un sombrero de ala ancha sin cordones y gafas de sol con protección UV. Aunque la ropa de color claro se recomienda para mantener el frescor, tenga en cuenta que no proporciona tanta protección contra los rayos del sol como la ropa de color más oscuro
- Para los niños mayores de 6 meses de edad, puede aplicar sobre la piel expuesta un protector solar que proteja tanto de la radiación UVA como

de la UVB y un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. El protector solar no protegerá a su bebé o niño del calor, pero una quemadura del sol puede empeorar o incrementar la posibilidad de que aparezca una enfermedad relacionada con el calor

- Lo más seguro es no exponer a los bebés menores de 12 meses a la luz solar directa
- Ofrecer descansos programados regularmente a la sombra o en una zona fresca en el interior
- Ir a grandes parques que tengan zonas de agua y muchos árboles, ya que pueden ser más frescos y proporcionar más brisa. También puede buscar áreas de juegos acuáticos, parques acuáticos o piscinas adaptadas a la edad de los niños
- Utilizar una silla de paseo más abierta que tenga paneles de malla o quitar el panel trasero puede ayudar a que el aire circule alrededor de su hijo. Mantener al bebé a la sombra en su silla de paseo utilizando una sombrilla también le ayudará a mantenerse fresco

## **Mantenga la hidratación**

### **0-6 meses de edad**

- Ofrezca más tomas de leche de pecho o leche de fórmula de lo habitual
- Ponga una toalla, una sábana o un pañal entre usted y su bebé durante los momentos de alimentación. Colocar un paño húmedo en el pliegue de su brazo también puede ser útil
- Intente darle el pecho al bebé en una postura tumbada

Si está dándole el pecho a su bebé, usted también debe mantener una buena hidratación; intente tomar una bebida fresca sin alcohol y baja en azúcar durante cada toma, además de otras bebidas a lo largo del día.

### **6 meses de edad o más**

- Ofrezca más tomas de leche de pecho o leche de fórmula de lo habitual, así como pequeñas cantidades de agua entre tomas. También puede ofrecer “refrigerios” adicionales de leche de pecho para mantener al bebé bien hidratado.

### **1 año de edad o más**

- Ofrezca regularmente agua a su hijo como bebida principal, aunque no tenga sed. Considere ofrecer agua de diversas formas, como en una botella de agua o en un vaso con paja/popote, según la

edad, y ofrezca alimentos con un contenido extra de líquido, como batidos de frutas y lácteos

- Intente que su hijo beba entre 1 y 1,5 litros (4-6 vasos) de agua al día
- Evite las bebidas azucaradas, carbonatadas y con cafeína para reducir el riesgo de deshidratación

## **Seguridad en el automóvil**

- Nunca deje a su bebé o niño solo en el automóvil, aunque las ventanas estén abiertas. Las temperaturas pueden convertirse rápidamente en mortales, llegando a sobrecalentar a los bebés y a los niños pequeños
- Utilice sombrillas en las ventanas para bloquear el sol durante los viajes en automóvil. Cubrir el asiento del automóvil con una alfombra, una toalla, una manta o un portabebés puede restringir la circulación del aire alrededor del niño y aumentar el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor
- Vista a los bebés con una sola capa, sin sombreros ni cubiertas para los pies, como calcetines y zapatos
- Proporcione alimentos adicionales a su hijo durante los viajes largos en automóvil, ya que el aire acondicionado del automóvil puede causar deshidratación
- Deténgase y despierte a su bebé para alimentarlo si se queda dormido mientras está viajando en un clima caluroso

## **Mantener el frescor durante el sueño**

- Procure que los bebés y los niños pequeños duerman en la habitación más fresca de la casa, aunque esta no sea su dormitorio
- Duerma en la misma habitación que su bebé durante los primeros 6 meses. Esto es lo más seguro para el bebé, ya sea para las siestas durante el día o durante la noche
- Deje que su bebé o niño pequeño se acueste llevando puesto solo con un pañal. Esto puede ayudarle a mantenerse fresco y a sentirse más a gusto
- En el caso de los bebés, mantenga la superficie de descanso libre de cualquier acolchado adicional (como chichoneras para la cuna) o de mantas pesadas. Se recomienda un colchón de cuna firme para un sueño más seguro y también puede ayudar a que el aire circule alrededor del bebé

- En el caso de los niños, dormir en un colchón firme y utilizar una almohada firme puede ayudar a mantenerlos más frescos mientras duermen

Retire las fundas impermeables para los colchones, ya que suelen contribuir a una mayor sudoración. Si hace mucho calor, considere otras opciones para evitar que el niño moje la cama, como los pañales nocturnos de entrenamiento, una toalla sobre el colchón o una esterilla absorbente desechable.

Es importante seguir las prácticas de sueño seguro durante un episodio de calor extremo para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Para obtener más información, consulte: [HealthLinkBC File #46 Muerte infantil relacionada con el sueño.](#)

## Sistema de alerta por calor de BC

El Sistema de Alerta y Respuesta ante el Calor de BC, o BC HARS, define dos categorías de episodios de calor: alerta por calor (heat warning), y la más peligrosa, emergencia por calor extremo (extreme heat emergency). Estas se activan por rangos de temperatura específicos para iniciar las acciones de respuesta recomendadas. El Ministerio de Medio Ambiente y Cambio Climático de Canadá (Environment and Climate Change Canada) emite las alertas y usted puede suscribirse para recibir notificaciones automáticas sobre el calor en sus teléfonos a través de la [aplicación WeatherCAN](#) para una ubicación determinada o todas las ubicaciones preseleccionadas.

## Para más información

Para obtener más información sobre el calor extremo, consulte: [https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf).

Para obtener más información sobre cómo mantener a los niños frescos, consulte: <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy->

[living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf](#).

Para obtener más información sobre la seguridad bajo el sol, consulte:

- [HealthLinkBC File #26 Seguridad bajo el sol para los niños](#)
- [HealthLinkBC File #35c Enfermedad relacionada con el calor en bebés y niños pequeños](#)
- [Los primeros pasos del niño pequeño](#)

Para obtener más información sobre cómo pueden dormir de forma más segura los bebés y los niños, consulte:

- [La mejor oportunidad para su bebé: El sueño](#)
- [HealthLinkBC File #107 Qué hacer para que su bebé duerma a salvo](#)
- [Servicios perinatales en BC: Un sueño infantil más seguro](#)
- [Los primeros pasos del niño pequeño: El sueño y su hijo pequeño](#)

Para obtener más información sobre la lactancia, consulte:

- [La mejor oportunidad para su bebé](#) (pág. 93)
- [HealthLinkBC File #70 La lactancia](#)

Para obtener más información sobre cómo mantener la seguridad frente al calor extremo de las personas embarazadas o en los primeros momentos del posparto, consulte: [HealthLink File #35a Seguridad para la población en etapa perinatal durante el calor extremo.](#)

Para obtener recomendaciones sobre cómo hacer que tomar los líquidos sea más divertido, consulte: <https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>.

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud que no constituyan emergencias en B.C., visite [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1** (número gratuito). El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.