



# Enfermedad relacionada con el calor en bebés y niños pequeños

## Heat-related Illness in Infants and Young Children

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.

### ¿Por qué tienen mayor riesgo los bebés y los niños?

Los bebés y los niños pueden deshidratarse rápidamente debido a su [metabolismo](#) rápido y a la menor eficiencia de sus riñones, lo que los sitúa en un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.

Los bebés y los niños también tienen una piel más sensible, por lo que son más propensos a sufrir quemaduras solares. [Las quemaduras solares](#) pueden incrementar la probabilidad y la gravedad de una enfermedad relacionada con el calor.

El sudor es la forma que tiene el cuerpo de enfriarse. Los bebés no pueden sudar, lo que significa que pueden desarrollar una enfermedad relacionada con el calor mucho más rápido que un niño mayor o un adulto.

### ¿Qué señales debo vigilar?

Su bebé o niño pequeño puede no ser capaz de decirle lo que siente o lo que necesita. Esto hace

que sea especialmente importante vigilarlo durante los episodios de calor extremo. Si su bebé o niño está enfermo, vigílelo de cerca, ya que el calor puede hacer que los síntomas de sus enfermedades empeoren (p. ej., deshidratación debido a náuseas y vómitos).

Entre los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor (como el golpe de calor) se encuentran:

- Sensación de mucho cansancio o debilidad
- Calambres en las piernas o en el estómago
- Vómito y diarrea
- Mareos, confusión o dificultad para hablar
- Convulsiones o desmayos

Entre los signos de deshidratación en bebés y niños pequeños se encuentran:

- Orinar menos
  - Menos de 4 pañales mojados en 24 horas en bebés (0-1 año)
  - Menos de 3 pañales mojados en 24 horas en niños (1-5 años)
  - Orinar poco, y menos de 4 veces al día para los niños que no llevan pañales
- Tener mucha sed
- Parecer más cansado o inquieto de lo normal
- No se producen lágrimas al llorar
- Piel, boca y lengua secos
- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiración superficial (especialmente en los bebés)
- Ojos hundidos

- Punto blando hundido en la cabeza (en niños de 18 meses o menos)

Tenga en cuenta que los bebés y los niños pequeños pueden no mostrar los primeros signos y síntomas de una enfermedad relacionada con el calor. Es posible que solo parezca que no está bien o que esté más inquieto de lo normal.

### ¿Qué debo hacer si mi hijo/a muestra síntomas de la enfermedad relacionada con el calor?

Contacte con un proveedor de asistencia sanitaria si su bebé o niño pequeño muestra signos de una enfermedad relacionada con el calor. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** a cualquier hora para hablar con una enfermera certificada.

Es importante que empiece a enfriar a su hijo/a de inmediato. Aléjelo/a del calor y quítele la ropa. Utilice un ventilador o rocíelo/a con agua fría. Ofrezca frecuentes sorbos de agua.

**Si su hijo/a muestra signos graves de una enfermedad relacionada con el calor, como desmayarse o tener una convulsión, llame al 9-1-1.**

### ¿Qué debo hacer si mi hijo/a está deshidratado/a?

Contacte de inmediato con un proveedor de asistencia sanitaria si su bebé o niño pequeño muestra signos de deshidratación. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** a cualquier hora para hablar con una enfermera certificada.

A continuación se indican algunas medidas que puede tomar si su hijo/a muestra signos de deshidratación:

#### **Menos de un año de edad**

- Dé a su hijo mucha leche materna o de fórmula si es menor de un año

- Consulte a un proveedor de asistencia sanitaria antes de ofrecerle a su hijo/a productos de reposición de líquidos como Pedialyte

#### **1 año de edad o más**

- Dele a su hijo/a productos de reposición de líquidos, como Gastrolyte o Pedialyte, si muestra signos de deshidratación
- Utilice jugo de manzana diluido (½ agua, ½ jugo de manzana) como una bebida alternativa de reposición de líquidos si su hijo/a tiene **2 años o más**. Estas bebidas son mejores que el agua para la rehidratación porque combinan líquido, azúcar y electrolitos

Acuda al proveedor de asistencia sanitaria inmediatamente si los síntomas no mejoran o si empeoran. Busque atención médica de urgencia si su bebé o niño está muy dormido o no le responde.

#### **Para más información**

Para más información sobre la enfermedad relacionada con el calor, consulte los siguientes folletos de HealthLink BC:

- [HealthLinkBC File #35 Enfermedad relacionada con el calor](#)
- [HealthLinkBC File #35a Seguridad para la población en etapa perinatal durante el calor extremo](#)
- [HealthLinkBC File #35b Seguridad para bebés y niños pequeños durante el calor extremo](#)

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>.