

# 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, 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.

### ¿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 una enfermedad grave relacionada con el calor (como un golpe de calor) se encuentran:

- Parecer somnoliento y tener dificultad para despertarse, sentirse muy cansado, letárgico, o débil
- Problemas con el movimiento y la coordinación
- Calambres en las piernas o en el estómago, quejas de dolor de barriga
- Vómito y diarrea
- Mareos, confusión o dificultad para hablar
- Convulsiones, desmayo o pérdida de conocimiento
- Piel caliente, enrojecida o muy pálida
- No orinar u orinar muy poco
- Temperatura corporal superior a 39 °C (102 °F)

Síntomas de una enfermedad relacionada con el calor de leve a moderada:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Debilidad
- Irritabilidad
- Mareo o vértigo
- Desorientación

- Sed o sequedad en la boca
- Dificultad para tragar
- Fatiga, malestar
- Erupción por calor, edema por calor (hinchazón)
- Disminución de la producción de orina
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Piel que se siente muy caliente
- Temperatura corporal superior a 38 °C (100 °F)

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
- Sudoración intensa seguida de ausencia total de sudoración, la piel se siente caliente, seca y enrojecida
- Parece más inquieto de lo normal
- No se producen lágrimas al llorar
- Boca y lengua secas
- 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 están bien o que estén más inquietos de lo normal.

## ¿Qué debo hacer si mi hijo 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 de inmediato. Aléjelo del calor y quítele la ropa. Utilice un ventilador o rocíelo con agua fría. Ofrezca frecuentes sorbos de agua.

**Si su hijo muestra signos graves de una enfermedad relacionada con el calor, llame al 9-1-1 o al número local de emergencias.**

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

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 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 productos de reposición de líquidos como Pedialyte

### 1 año de edad o más

- Si su hijo muestra signos de deshidratación, dele productos de reposición de líquidos, como Gastrolyte o Pedialyte
- Utilice jugo de manzana diluido (½ agua, ½ jugo de manzana) como una bebida alternativa de reposición de líquidos si su hijo 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.

## 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, visite:

[www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

Para obtener más información sobre el calor extremo, visite:

- [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, visite:

[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](http://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 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 en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico 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.