

La Asociación Española de Pediatría ha publicado en su web EnFamilia una serie de recomendaciones para tener un verano saludable

Los bebés menores de un año, el colectivo con mayor riesgo de padecer golpes de calor

- Los golpes de calor pueden provocar síntomas como sensación de mareo, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, debilidad, confusión, sueño o convulsiones y, si no se detectan a tiempo, consecuencias mucho más graves como fallos multiorgánicos.
- Ofrecer continuamente líquidos a los más pequeños, no practicar ejercicio en las horas de máximo calor, evitar la sobreexposición solar y bañarlos con frecuencia son algunas medidas recomendadas.
- Los pediatras advierten sobre la importancia de no dejar nunca a los niños sin supervisión de un adulto en el interior de un vehículo y planificar los horarios y duración de los viajes teniendo en cuenta sus necesidades.
- Las cremas de protección solar deben aplicarse 30 minutos antes de la exposición al sol y renovarse cada dos o tres horas. Las lociones de protección infantil deben tener como mínimo factor 30, preferiblemente 50.

Madrid, 18 de julio 2018.- Las elevadas temperaturas del verano pueden causar graves lesiones entre los colectivos más vulnerables. *“Los niños, sobre todo los bebés por debajo de un año de vida, son los grupos más sensibles a sufrir daños provocados por los golpes de calor”*, así lo ha explicado la **doctora Reyes Novoa, miembro del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP)**. Estas recomendaciones y consejos sobre los [golpes de calor](#) pueden encontrarse en un artículo publicado en la web, dirigida a padres, [EnFamilia](#).

El golpe de calor está ocasionado por un aumento de la temperatura corporal debido al exceso de calor ambiental, sobre todo en condiciones de humedad, o de un esfuerzo físico intenso. *“La principal causa de esta afección es una subida de la temperatura corporal por encima de los 40°C que, acompañada de síntomas como sensación de mareo, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, debilidad, confusión, sueño o convulsiones puede derivar, si no se detecta a tiempo, en consecuencias mucho más graves como un fallo multiorgánico”*, ha señalado esta experta.

Para la doctora Novoa, *“la prevención siempre es lo más importante”*. Entre las recomendaciones incluidas en el artículo sobre golpes de calor de la web [EnFamilia](#) ha destacado *“ofrecer continuamente líquidos a los más pequeños, si continúan tomando pecho ofrecerlo con más frecuencia; no practicar ejercicio en las horas de máximo calor, evitar la sobreexposición solar y bañar a los niños frecuentemente para combatir con éxito estos accidentes. Asimismo, utilizar ropa holgada, ligera, transpirable y de colores claros o proteger la cabeza con una gorra o sombrero puede ayudar a eludir estos trastornos”*.

Por otro lado, en caso de que se sospeche que el menor está padeciendo un golpe de calor, la pediatra ha recomendado *“colocar al niño tumbado, boca arriba, en un sitio fresco, a la sombra y bien ventilado; quitarle la ropa que no necesite y aflojarle la que le oprime; colocar compresas de agua fría en la cabeza, la cara, el cuello, la nuca y el pecho, e ir cambiándolas a medida que se calienten. En caso de que el niño esté consciente, debemos ofrecer líquidos como agua fría o, preferiblemente sueros de rehidratación oral o bebidas isotónicas. Por el contrario, si no lo está, debemos iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar básicas (RCP) y avisar al 112 para atender esta emergencia lo antes posible. En última instancia, es muy importante que, ante cualquier signo de golpe de calor, acudamos a un especialista que valore la situación y examine al paciente, aunque este se recupere con las primeras medidas de auxilio”*.

Doble precaución si el viaje es con niños

Cada año, son muchos los menores que sufren grandes lesiones e incluso fallecimientos a causa de los [golpes de calor en el interior de los vehículos](#). Dejar a un niño solo dentro de un coche expuesto al sol, incluso en días nublados puede traer graves consecuencias. Para prevenir estas afecciones de calor, Novoa ha aconsejado *“no dejar nunca a los niños sin supervisión de un adulto en el interior del coche”*. Los especialistas recomiendan recordar el **acrónimo AAA** (anticípese, acostúmbrese y actúe) y **avisar al 112** en caso de encontrar a un niño solo en el interior de un vehículo: una llamada puede salvar una vida.

Botiquín básico

Además, esta pediatra ha aconsejado *“llevar un botiquín básico con medicamentos para la fiebre, el dolor o las heridas”* y, en caso de viajar con menores con alguna patología crónica, indica que *“es fundamental que recordemos llevar la medicación necesaria para el viaje, así como un informe actualizado de su diagnóstico y tratamiento”*.

Evita exponer al sol a los niños menores de seis meses

Proteger a los menores frente a la radiación del sol es fundamental para prevenir el desarrollo de las enfermedades dermatológicas. Los niños son más sensibles que los adultos frente a estas radiaciones, siendo la exposición solar en la infancia uno de los factores de riesgo más importante para desarrollar patologías graves como el cáncer de piel. En palabras de esta pediatra, *“cualquier niño, en especial los bebés con menos de seis meses, debe evitar las horas centrales del día para realizar actividades al aire libre”*.

Ante el impacto que las quemaduras y lesiones solares pueden tener en los más pequeños, esta experta explica que es muy importante de utilizar cremas de [protección solar](#). *“Las lociones fotoprotectoras deben ser aplicadas siempre 30 minutos antes de la exposición y renovadas cada dos o tres horas. Para que una protección solar sea adecuada el factor de protección mínimo debe ser de 30, preferiblemente de 50 y ser infantiles”* ha concluido.



Sobre la AEP

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades o áreas de capacitación específicas. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ana Gómez / María García / Tlfno: 687 71 82 50/ 91 789 14 52
agomez@plannermedia.com/mgantunez@plannermedia.com

www.aeped.es
[@aepediatria](https://twitter.com/aepediatria)