

Golpe de calor

Información a familias

Síntomas

- Pérdida de conciencia
- Vómitos
- Mareos/dolor de cabeza
- Hemorragia nasal
- Ausencia de sudor
- Taquicardia
- Calambres musculares



Prevención

- Evita el sol en las horas centrales del día.
- Protege a los niños del sol con ropa ligera y de colores claros. Usa sombrero y gafas de sol. Evita exceso de ropa.
- Evita el ejercicio intenso en horas de calor intenso.
- NO dejar a los niños solos en un vehículo cerrado, AUNQUE SEA DURANTE UN CORTO PERIODO DE TIEMPO.

¿Cómo actuar?

- Coloca al niño tumbado boca arriba, a la sombra, en un sitio fresco y ventilado.
- Afloja la ropa y quita las prendas innecesarias.
- Coloca compresas de agua fría en la cabeza, cara, cuello, nuca y pecho.
- Si está consciente y no vomita, darle de beber agua fría o una bebida isotónica.
- Si está inconsciente llama al 112 y si es preciso inicia RCP.
- Traslada al niño a un centro sanitario lo antes posible.

Prevención de ahogamiento

Información a familias

- Mantén al niño supervisado en todo momento mientras esté en el agua, a una distancia inferior a la longitud del brazo del adulto responsable.
- Cercar el perímetro completo de la piscina.
- Cubrir los desagües con rejillas u otro mecanismo que evite el atrapamiento por succión.
- Los niños deben lanzarse a la piscina de pie y no de cabeza, especialmente si la profundidad es menor de 1,20 metros.
- Vaciar los recipientes con agua después de su uso (cubo de fregona, bañeras...). Un lactante puede ahogarse incluso en 2 cm de agua.



- Cuando los niños monten en algún tipo de embarcación o realicen deportes acuáticos deben llevar un chaleco salvavidas, aunque sepan nadar.
- Los manguitos y flotadores NO previenen el ahogamiento. El único dispositivo efectivo es el chaleco salvavidas. Aún así, no impide por sí solo un ahogamiento.
- La bandera roja afecta a todos los bañistas, independientemente de su nivel de experiencia en deportes acuáticos.

