

**Protegiendo a los niños pequeños del**

# **CALOR EXTREMO**

El calor extremo plantea graves riesgos para los niños pequeños. Se sobrecalientan más rápido que los adultos, se deshidratan rápidamente y son más propensos a sufrir un golpe de calor.

**Utilice estos consejos para mantenerlos seguros en los días calurosos.**

## **Consejos para mantenerse fresco y seguro**



### **No cubra**

niños pequeños en un cochecito cuando hace calor.



### **No deje a los niños en el coche.**



### **Anime a su hijo a tomar descansos**

frecuentes a la sombra durante los juegos al aire libre o programe tiempo de juego para las horas más frescas del día.



Asegúrese de que su hijo pase tiempo en **espacios con aire acondicionado o lugares frescos.**

## **Compruebe si hay síntomas relacionados con el calor**

**Esté atento a los síntomas del agotamiento por calor y la insolación.**



Mareo



Nausea



Confusión

Otros signos pueden incluir: taquicardia, piel enrojecida y calambres musculares.

## Garantize una hidratación adecuada



### **Asegúrese de que su hijo lleve una botella de agua**

Recuérdelos que beban agua y la rellenen a lo largo del día.



### **Verifique para asegurar una urinación regular.**

Cuando es de color amarillo claro o transparente, generalmente significa que están bebiendo suficiente agua.

## Sol y Calidad del Aire



### **Vista a sus hijos para el calor**

Asegúrese de que usen ropa holgada y porten colores claros.



**Asegúrese de que usen protector solar**, sombreros y gafas de sol para protegerse del sol.



Si el índice de calidad del aire es superior a 100, **limite la actividad al aire libre.**

## Tenga un Plan

**Conozca los primeros auxilios básicos para enfermedades relacionadas con el calor.**

- **Tenga cuidado con los efectos de los medicamentos: algunos medicamentos pueden provocar deshidratación o sobrecalentamiento.** Siempre consulte a su médico antes de cambiar la medicación de su hijo.
- **Prepárese para cortes de energía:** planifique cortes de energía para proteger los medicamentos y dispositivos refrigerados.