



Recomendación de la Sociedad Argentina de Pediatría

Aconsejan proteger a los más chiquitos frente a las temperaturas elevadas

- *Con la llegada de los calores intensos, desde la Sociedad Argentina de Pediatría recomendaron tomar recaudos especiales para evitar los 'golpes de calor' y la deshidratación de los más pequeños.*
- *Permanecer en lugares frescos y ventilados, vestir al niño con ropas claras y holgadas, mojarlos con frecuencia, evitar la actividad física intensa, protegerlos de la exposición al sol en forma directa, por lo menos entre las 10 y 16 hs, usar sombrero, comer liviano, ingerir líquidos frescos frecuentemente, aumentando en algunos casos entre un 25 y un 50 por ciento la cantidad habitual, e incrementar la frecuencia del amamantamiento en los más pequeños son algunas de las principales recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría.*
- *Síntomas como dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, decaimiento, irritabilidad, desmayos, sudoración excesiva, piel roja y caliente, tendencia al sueño y debilidad muscular o fiebre, podrían estar indicando la presencia de un 'golpe de calor' en el niño y ameritan la inmediata consulta con el pediatra.*

Buenos Aires, 26 de diciembre de 2018 – Desde la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) sugieren un conjunto de recomendaciones para evitar los 'golpes de calor' propios de los días con temperaturas elevadas: que los niños permanezcan en lugares frescos y ventilados, vestirlos con ropas claras y holgadas, mojarlos con frecuencia, evitar actividad física intensa, protegerlos de la exposición al sol en forma directa por lo menos entre las 10 y 16 hs, usar sombrero, comer liviano, ingerir líquidos frescos frecuentemente, aumentando en algunos casos entre un 25 y un 50 por ciento la cantidad habitual, e incrementar la frecuencia del amamantamiento en los más pequeños.

“La ingesta de líquido por parte de los niños en cantidades adecuadas es fundamental siempre, pero sobre todo en épocas de calor en las cuales la pérdida del agua corporal a través del sudor es mucho mayor, por lo cual los requerimientos de líquido diarios se incrementan considerablemente. Es importante en estos días ofrecerles agua fresca a cada rato. Mientras que a los bebés menores de 6 meses que se alimentan con lactancia materna en forma exclusiva se les debe ofrecer el pecho en forma frecuente en épocas de calor, dado que son más vulnerables y proclives a presentar deshidratación si no se les garantiza un aporte de líquido adecuado”, subrayó el **Dr. Esteban Rowensztein**, médico pediatra, Secretario del Comité de Pediatría General Ambulatoria de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Por su parte, la **Dra. Ana María Della Fonte**, médica pediatra, Secretaria del Comité de Salud Infantil y Ambiente de la SAP, destacó que “es importante tener en cuenta el sistema de alerta temprana meteorológica para prevenir y tomar los recaudos necesarios cada día. Este se basa en una clasificación en 4 niveles (verde, amarillo, naranja y rojo), que tienen que ver con el riesgo para la salud a partir de las temperaturas elevadas y durante cuántos días se pronostica que se mantendrán. El verde implica un estado de vigilancia durante el verano y no representa peligro para la salud de la población. El amarillo se utiliza en

los días que pueden ser peligrosos para los grupos de riesgo como los bebés y niños pequeños y mayores de 65 años, entre otros. Mientras que el color naranja representa un día que puede ser muy peligroso no solo para los grupos de riesgo sino para el resto de la población y, entre otras recomendaciones, se pone énfasis en no realizar deportes o actividad física al aire libre. Por último, la alerta roja es una situación límite y excepcional que puede afectar a todas las personas”.

El ‘golpe de calor’ se puede presentar con síntomas tan diversos como dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, decaimiento, irritabilidad, desmayos, sudoración excesiva, piel roja y caliente, tendencia al sueño y debilidad muscular o fiebre, por lo que ante la presencia de algunos de estos síntomas es importante consultar rápidamente a su pediatra de cabecera o al centro de salud más cercano.

Si aparecen síntomas compatibles con un "golpe de calor", se debe ofrecer agua segura para beber, trasladar al niño a un lugar fresco y ventilado, quitarle la ropa y refrescar su cuerpo con agua. Y, ante la sospecha de que puede presentar un golpe de calor, debe ser evaluado por un pediatra a la brevedad. Es importante tener en cuenta que si bien pueden presentar temperatura corporal elevada, no se les debe administrar fármacos antifebriles, dado que estos pueden empeorar el cuadro.

Tipos de alerta		
Verde	→	Estado de vigilancia durante el verano. No se infiere peligro.
Amarilla	→	Puede ser peligroso para grupos de riesgo (niños pequeños y personas mayores a 65 años).
Naranja	→	Muy peligroso para los grupos de riesgo. Se desaconseja a la comunidad hacer deporte al aire libre.
Roja	→	Situaciones excepcionales. Todas las personas pueden verse afectadas.

Los grupos que presentan mayor riesgo de sufrir golpes de calor son los niños menores de 5 años (sobre todo los menores de 1 año), niños con enfermedades crónicas renales, cardíacas, neurológicas o mentales, niños con diarrea o fiebre por otras causas y niños con desnutrición u obesidad.

Con respecto al cuidado del sol, la **Dra. María Eugenia Cobas**, médica pediatra, Vicepresidente 2ª de la Sociedad Argentina de Pediatría, detalló que “es importante comenzar la prevención de las quemaduras solares en los primeros años de vida y continuarla, ya que los efectos de las radiaciones ultravioletas se acumulan a lo largo de toda la vida. Se calcula que en los primeros 18 años de vida una persona recibe aproximadamente el 80% de la radiación solar que recibirá en toda su vida”.

Entre las medidas que se pueden tomar para proteger a los menores del sol, se encuentran “evitar el sol del mediodía entre las 10 y las 16 hs, cuando los rayos ultravioletas son más intensos, buscar preferentemente la

sombra, usar gorro o sombrero de ala ancha o con visera, anteojos de sol y remera con mangas, más aun si son niños de piel muy clara”, aclaró la **Dra. Cobas**.

También recomendó utilizar protectores solares con un factor de protección mínimo de 15, de amplio espectro (contra UVA y UVB), cubriendo la totalidad de la piel expuesta y aplicándolo 20 a 30 minutos antes de la exposición y renovándolo cada 2 horas, o bien luego de meterse al agua o si se transpiró. Siempre que el niño esté al sol, es necesario protegerlo, incluso en días nublados, ya que las nubes dejan pasar el 75% de la radiación UVA.

Otra de las razones por las que se debe tener especial cuidado con los chicos es porque ellos suelen pasar mucho tiempo jugando bajo el sol en verano, por lo que los especialistas afirman que es fundamental cerciorarse de que estén bien protegidos.

“El sol es indispensable para la vida, para el crecimiento óseo y para la síntesis de vitamina D, pero 10 minutos diarios de exposición son suficientes para esta función”, informó la **Dra. Cobas**.

La sobreexposición solar y la ausencia de protección adecuada, son las principales causas del cáncer y el envejecimiento prematuro de la piel. La exposición solar a las radiaciones ultravioletas (UVA y UVB) en la infancia es responsable de hasta el 90% del cáncer no melanoma (basocelular y espinocelular) y del 65% del melanoma. Éste último, un tipo de cáncer de piel potencialmente fatal, puede presentarse en cualquier grupo etario, incluyendo los adolescentes.

“En ocasiones, las personas minimizan estos riesgos porque los efectos nocivos no se sienten de inmediato. Tomar sol en exceso es siempre una conducta riesgosa, aunque los efectos se evidencien más tardíamente en la vida de las personas. Por ello, una protección solar adecuada temprana es la llave para disminuir la incidencia de este tipo de condiciones”, detalló la **Dra. Cobas**.