



Advierten desde la Sociedad Argentina de Pediatría

Lactantes y niños pequeños, los más vulnerables ante golpes de calor

- *En días de altas temperaturas, el exceso de exposición al sol en las horas de mayor radiación (entre las 10 y las 16 hs) sumado a la falta de reposición de líquidos y al uso de ropa inadecuada, puede producir aumento de la temperatura corporal y deshidratación.*
- *Las poblaciones más susceptibles son los niños menores de 1 año, ya que no tienen desarrollado plenamente el mecanismo de regulación de la temperatura corporal, presentan una mayor sudoración y no manifiestan su sensación de sed.*
- *Desde la Sociedad Argentina de Pediatría recomiendan estar atentos a síntomas como cefaleas (dolor de cabeza), mareos, irritabilidad, decaimiento, tendencia al sueño, debilidad muscular, sequedad de mucosas (labios, boca, lengua) acompañadas de aumento de la temperatura corporal y enrojecimiento facial y corporal. También a síntomas gastrointestinales como inapetencia, sed intensa, náuseas, vómitos*
- *Algunas de las recomendaciones de los especialistas para proteger a los más pequeños son hidratarlos y refrescarlos permanentemente; evitar la exposición al sol (incluso en días nublados, ya que las nubes dejan pasar el 75% de la radiación UVA), usar ropas livianas, holgadas y de colores claros, y sombreros de ala ancha. En los mayores de 6 meses, usar protectores solares con factor 30 o superior (de amplio espectro, contra los rayos UVA y UVB) y colocarlos 30 minutos antes de la exposición, esparcirlos en toda la superficie corporal y reiterar cada 2 horas y después de los baños.*

Buenos Aires, 28 de enero de 2020 – En días de altas temperaturas, el exceso de exposición al sol en las horas de mayor radiación (entre las 10 y las 16 hs) sumado a la falta de reposición de líquidos y al uso de ropa inadecuada, producen aumento de la temperatura corporal y deshidratación, sobre todo en los niños menores de 1 año, quienes constituyen una de las poblaciones más susceptibles, ya que no tienen desarrollado plenamente el mecanismo de regulación de la temperatura corporal, presentan una mayor sudoración y no manifiestan su sensación de sed.

Desde la Sociedad Argentina de Pediatría, recomiendan estar atentos a síntomas como cefaleas, mareos, irritabilidad, decaimiento, debilidad muscular, sequedad de mucosas (labios, boca, lengua) acompañadas de aumento de la temperatura corporal y enrojecimiento facial y corporal. También a síntomas gastrointestinales como inapetencia, sed intensa, náuseas, vómitos y tendencia al sueño.

Algunas de las recomendaciones de los especialistas para proteger a los más pequeños son hidratarlos y refrescarlos permanentemente, evitar la exposición al sol (incluso en días nublados, ya que las nubes dejan pasar el 75% de la radiación UVA), usar ropas livianas holgadas y de colores claros, y sombreros de ala ancha. En los mayores de 6 meses, usar protectores solares con factor 30 o superior (de amplio espectro, contra los rayos UVA y UVB) y colocarlos 30 minutos previos a la exposición, esparcirlos en toda la superficie corporal y reiterar cada 2 horas y después de los baños.

En opinión de la **Dra. Noemí D'Artagnan**, médica pediatra y Secretaria del Comité de Pediatría Ambulatoria de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), “es indispensable la reposición adecuada de líquidos: en los lactantes menores de 6 meses con lactancia materna exclusiva, aumentar la frecuencia de amamantamiento y en los más grandes hidratarlos con agua segura y fresca (potable o hervida fría) y jugos frutales naturales. Ante altas temperaturas, debe incrementarse el aporte de líquidos entre un 20 y un 50 por ciento por encima de lo habitual para reponer las pérdidas por sudoración”.

Ante la aparición de alguno de los síntomas de insolación o golpe de calor, la **Dra. Vanina Stier**, pediatra y Pro-Secretaria del Comité de Pediatría Ambulatoria de la SAP, aconsejó favorecer la reposición adecuada de líquidos, poner a los pequeños en lugares frescos y ventilados, sacar ropas y refrescar con abundante agua la cabeza, el cuello y toda la superficie corporal y, sobre todo en los más pequeños, concurrir al centro asistencial más cercano para su evaluación.

Pero ambas especialistas alertaron también que, epidemiológicamente, en época estival son habituales los síndromes diarreicos con circulación viral, predominantemente en lactantes y niños pequeños, y diarreas bacterianas estivales más frecuentes en niños mayores por los hábitos de alimentación. Otros factores que favorecen la presentación de diarreas son agua y alimentos contaminados, inadecuado manejo de pañales o viajes a lugares endémicos.

Estas diarreas pueden contribuir a generar cuadros de deshidratación y se expresan con síntomas como intolerancia a los líquidos, vómitos, fiebre y mayores pérdidas por deposiciones frecuentes. También sequedad de mucosas, disminución de las micciones (pañales secos), decaimiento, irritabilidad y somnolencia.

“Las principales medidas de prevención para evitar las diarreas estivales son mantener la lactancia materna en niños pequeños que la reciben y medidas de higiene alimentaria como lavado frecuente de manos, consumir agua potable segura o hervida, asegurarse de que se mantenga la cadena de frío en aquellos alimentos que lo requieran, cocinar bien las carnes, lavar adecuadamente frutas y verduras y consumirlas preferentemente sin cáscara. También usar utensilios de cocina solo para carnes y evitar compartirlos con otros alimentos”, consignó la **Dra. D’artagnan**.

“Una vez producidas, en primer lugar es necesario evaluar el estado de hidratación del paciente, que -dependiendo de la edad- puede implicar mayor riesgo. Los niños pequeños son más proclives a perder líquidos y electrolitos por su metabolismo y superficie corporal. Se recomienda reponer con líquidos de ser posible probando tolerancia oral, agua –fundamentalmente- o sales de rehidratación oral y sostener la lactancia materna en aquellos niños que se encuentren recibéndola”, concluyó la **Dra. Stier**.