



## **Impacto del calor en la Salud**

La ola de calor es un estado del tiempo con altas temperaturas, muy húmedos que abarca diferentes zonas del país y que persiste durante varios días sucesivos.

Los niños, los ancianos, las embarazadas y los pacientes con enfermedades crónicas se incluyen dentro de las poblaciones más vulnerables.

En estos días de temperaturas altas pueden producirse Golpes de Calor. Se produce cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular la temperatura, se produce deshidratación, agotamiento del sudor y aumento de la temperatura corporal.

Se manifiesta con fiebre, dolor de cabeza, mareos, náuseas, vómitos, debilidad, desmayos, piel roja y brillante.

### **Recomendaciones:**

- Los niños deben permanecer en lugares frescos y bien ventilados.
- Usar ropas holgadas, de colores claros, liviana, preferentemente de algodón o permanecer sin ropa si se encuentra dentro del hogar. En caso de encontrarse al aire libre, aun en la sombra, protegerlos con sombreros o gorras con visera y anteojos.
- No exponer al sol a los niños menores de 1 año. Evitar la exposición al sol directo en los horarios de 10 a 16 horas.
- Aplicar protector solar superior a FPS 50, en spray, cremas, leches o geles. Aplicar una buena capa y en forma pareja sobre la piel seca, por lo menos 15 minutos antes de la exposición solar, sin olvidar orejas, dorso de manos y pies. Repetir la aplicación cada 2 horas y luego de sumergirse en el agua. El repelente para evitar picaduras de mosquitos debe colocarse al menos 20 minutos posteriores a la aplicación del protector solar.
- Evitar la actividad física en los días de calor extremo.
- Ofrézcale líquidos frecuentemente, agua segura o jugos naturales. Evitar las bebidas azucaradas (gaseosas u otras bebidas saborizadas).
- Si el niño se amamanta, aumentar la frecuencia de las mamadas.



**Sociedad Argentina  
de Pediatría**

Por una niñez y  
adolescencia sanas,  
en un mundo mejor

- Se recomienda bañarlos o mojarles el cuerpo con frecuencia.
- Asegúrese que los alimentos sean frescos, que hayan permanecido en la heladera hasta el momento de la ingesta para no perder la cadena de frío.
- Lave las verduras con agua segura (puede hervirla o agregarle gotas de lavandina).
- Asegúrese que las mascotas tengan agua fresca y lugares de sombra donde puedan descansar.
- \* Agua segura: si no posee servicio de agua potable recurra a formas seguras colocando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y deje reposar 30 ' antes de ingerirla o hierva el agua durante 3' y espere que se enfríe para consumirla.
- \* No almacene el agua en envases de procedencia dudosa (por ejemplo, sospecha de envases de plaguicidas u otras sustancias químicas). El agua en botellas de plástico no debe permanecer al sol.

**Comité Nacional de Salud Infantil y Ambiente**