



Cuidados en los Días de Calor Extremo para niños

¿Sabía que...?

El clima está cambiando, y los días de calor extremo son más comunes. Cuando hace calor, los niños tienen mayor riesgo de deshidratarse que los adultos.

Plan de acción

- **Mantenga a su niño fresco:** En los días calurosos mantenga a los niños en espacios frescos y ventilados.
 - Idealmente asegúrese de tener acceso a espacios con aire acondicionado ya sea en su hogar o en un lugar público.
 - Nunca deje a un niño pequeño sólo en un automóvil aunque la ventana está abierta.
 - Proteja la piel del niño de las quemaduras de sol usando ropa de algodón de colores claros, liviana y cómoda, y un sombrero ancho. Use protector solar en la piel descubierta de la manera correcta.
- **Mantenga a su niño hidratado:**
 - Lleve abundante agua cuando salga con niños.
 - Pídale a sus hijos que beban agua con frecuencia, incluso si no tienen sed.
- **Reconozca los signos del estrés por calor:** piel caliente, dolores de cabeza, mareos, calambres musculares y náuseas.
 - Si su hijo ha estado expuesto al calor y tiene estos síntomas, llame a su pediatra de inmediato o acuda a su Sala de Emergencias más cercana.

más →

Recursos

Aprenda más acerca de cómo proteger a sus niños del calor extremo. Visite [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish) y busque “Cómo proteger a los niños del calor extremo”.

Para más información acerca de cómo usar el protector solar correctamente, visite [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish) y busque “Información para los padres sobre quemaduras del sol y protectores solares”.

Aprenda más acerca de cómo mantener a sus niños seguros durante el verano. Visite [cdc.gov/es/disasters](https://www.cdc.gov/es/disasters), seleccione “calor extremo, y seleccione el enlace “Los bebés y los niños”.

Recursos locales acerca de la seguridad durante los días de calor extremo:

Estado de Nueva York	health.ny.gov y busque “Extreme Heat Advice [Consejos de calor extremo]” ocfs.ny.gov , busque “Protecting children from the dangers of excessive summer temperatures [Proteger a los niños de las temperaturas excesivas del verano]”
Nueva Jersey	nj211.org/summer-heat
Puerto Rico	salud.gov.pr y busque “ola de calor”

Para más información, visite: [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](https://www.icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)