

Golpe de calor en los niños: síntomas y cómo evitarlo

05/12/2022



Ante la constante elevación de temperaturas en gran parte del país, es recomendable estar al tanto de las afectaciones que pueden causar en las personas, pero sobre todo en los niños. Y es que el golpe de calor provoca una serie de síntomas, que a pesar de ser diferentes en cada cuerpo, resulta esencial poder conocerlos con el objetivo de lograr prevenir cualquier complicación.

«Este verano las temperaturas serán muy elevadas, y esto genera en los pequeños probables casos de deshidratación, o lo que se conoce como un golpe de calor. Esto no es más que el incremento súbito de la temperatura corporal con sudoración y taquicardia. El paciente, además, presenta somnolencia y desmayos. También se pueden alterar algunos valores en sangre como puede ser el caso del sodio. Por eso hay que tener en cuenta todo el tema de la hidratación», advirtió el pediatra Gonzalo Herrera ante los micrófonos de FM Vos 94.5.

«Se debe hidratar a los bebés a partir de los seis meses de edad, como así también a los niños, con agua. Hay que evitar darles sales de rehidratación si no las necesitan, no se deben tomar preventivamente. Sí son muy positivas de aplicar ante un cuadro de deshidratación por gastroenteritis, por ejemplo. Deben tomar únicamente agua y evitar salir o exponerse al sol en los horarios más intensos, al menos desde las 12 del mediodía hasta las 17 horas, siendo este horario de mayor índice de radiación ultravioleta. Con respecto a las quemaduras solares, existen protectores para la piel que se pueden usar en bebés de seis meses en adelante. De todas formas, hay que evitar siempre exponerlos ya sea al sol fuerte o al aire caliente. Un viento les quema la piel a los pequeños en dos minutos», señaló el facultativo.

«Por otra parte, existen unas remeritas para niños con filtro UV que son muy convenientes para aquellos que decidan viajar a la costa. Siempre se aconseja que usen una gorrita y la hidratación materna para los bebés menores de seis meses. Digamos que la hidratación mediante la teta debe ser a libre demanda», amplió el pediatra Gonzalo Herrera. Por último, aconsejó evitar la automedicación y el uso de remedios o métodos caseros para combatir el golpe de calor (insolación).

«Hay muchos mitos, distintas metodologías que antes se usaban, pero que no tienen ningún tipo de sustento científico. Hoy esas prácticas forman parte del folclore argentino, como puede ser la cura de una otitis con un cono o la cinta para aliviar el empacho. En ningún lado está comprobado que eso sea así, pero hay personas que afirman que se sienten aliviados, tal como es el caso de la cura de la ojeadura. Hay que respetar todo, pero no hay nada mejor que el tratamiento con fundamento científico», concluyó el médico Herrera.