

Ola de calor en Argentina: los errores más comunes y peligrosos que pueden afectar la salud de los niños

30/12/2025



La ola de calor en la Argentina protagoniza los últimos días del año y **representa un riesgo significativo para la salud de los niños**, especialmente en los días con alta humedad. Por este motivo, desde la **Sociedad Argentina de Pediatría (SAP)** advierten que **son particularmente vulnerables**, ya que su organismo regula el calor con mayor dificultad que el de los adultos.

En este contexto, desde la SAP remarcaron la importancia de **prevenir los golpes de calor y la deshidratación**, dos principales consecuencias de la exposición prolongada a las altas temperaturas. Muchos de estos cuadros que llegan a las

salas de emergencia **podrían evitarse si se tienen las herramientas correctas**, y las recomendaciones básicas dentro y fuera del hogar, así como también en las actividades diarias de cada niño.

En este mismo sentido, **los padres y cuidadores cumplen un rol clave para detectar señales tempranas de alarma** y evitar conductas que, aunque comunes, pueden resultar peligrosas durante una ola de calor. Por eso, hay una serie de errores que deben ser tenidos en cuenta para evitar que esto suceda.

Los errores más comunes que ponen en riesgo a los niños

Uno de los principales errores es **no ofrecer agua con frecuencia**, incluso cuando el niño no manifiesta sed. **La SAP recomienda incentivar la hidratación constante** y evitar bebidas azucaradas o gaseosas, que no reemplazan al agua.

Otro hábito riesgoso es **exponer a los niños al sol en las horas centrales del día**, especialmente **entre las 10 y las 17**. Actividades al aire libre, deportes o juegos intensos deben limitarse o realizarse en horarios más seguros.



Golpe de calor en niños Foto: Freepik

También se **desaconseja abrigar en exceso a los bebés o mantenerlos en ambientes poco ventilados**. En el caso de los lactantes, es fundamental controlar la temperatura del ambiente y vestirlos con ropa liviana y clara. Finalmente, **dejar a los niños dentro de autos cerrados, aunque sea por pocos minutos**, representa un riesgo extremo y puede provocar consecuencias graves en muy poco tiempo.

Pero ¿Cuándo tengo que ir a la guardia? Según indica la SAP, las consultas de emergencia deben darse si el niño presenta síntomas como **fiebre alta, decaimiento marcado, piel caliente y seca, confusión, vómitos persistentes, dolor de cabeza intenso o pérdida de conocimiento**.



Calor, verano, ola de calor. Foto: Freepik

Ante cualquier signo compatible con golpe de calor, no se debe esperar: **es fundamental acudir a la guardia más cercana y evitar la automedicación.** La detección temprana y la atención médica oportuna pueden prevenir complicaciones severas.

Fuente: Canal 26