

Consejos para la Prevención de la Deshidratación y Enfermedades Causadas por el Calor



¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación es la pérdida excesiva de líquidos corporales. Esto ocurre cuando la cantidad total de líquido eliminado a través del sudor, orina, diarrea y / o vómitos supera la ingesta de fluidos. La transpiración es la principal causa de pérdida de agua que lleva a la deshidratación.

Es importante tener en cuenta que los niños a menudo se deshidratan antes de presentar síntomas. Por lo tanto, la prevención – a través de la hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva – es fundamental. La deshidratación no sólo perjudica el rendimiento, sino que también puede poner al niño en riesgo de padecer condiciones inducidas por el calor, como calambres, agotamiento y, en casos más graves, un golpe de calor.

Signos posibles de Deshidratación incluyen:

- Sed
- Boca seca o pegajosa
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares
- Irritabilidad
- Fatiga extrema
- Debilidad
- Mareos
- Disminución del rendimiento deportivo

Signos posibles de Agotamiento por Calor:

Es muy grave y requiere atención médica inmediata porque puede desencadenar un golpe de calor

- Náuseas
- Sensación de desmayo o mareo
- Sudor copioso
- Pulso rápida y débil
- Orina de color oscuro
- Piel fría, húmeda y pálida
- Calambres
- Dolor de cabeza
- Fatiga

Signos posibles de Un Golpe de Calor por Esfuerzo:

Es la condición más grave y potencialmente fatal. Constituye una emergencia médica – llame al 911 inmediatamente.

- Piel caliente, probablemente aún húmeda en caso de ejercicio reciente
- Dolor de Cabeza
- Confusión
- Náuseas
- Colapso
- Mareos
- Alteración de la conciencia, desorientación, inestabilidad emocional, comportamiento combativo o irracional*
- Temperatura corporal muy alta*

* La presencia de estos síntomas es la razón principal para sospechar un golpe de calor por esfuerzo.



FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson

PREVENCIÓN: Cómo prevenir la deshidratación en los niños

- Beber líquidos (como agua) 30 minutos antes del comienzo de la actividad y cada 15-20 minutos durante aquella.
- Instituya pausas obligatorias para la rehidratación cada 15-20 minutos a lo largo de la actividad física – no espere a que el niño le diga que tiene sed.
- Beber líquidos después de la actividad física también para compensar la pérdida de líquidos. El color de la orina es un excelente guía:
 - Si el color es claro, semejante a la limonada, entonces el niño está probablemente bien hidratado
 - Si el color es oscuro como jugo de manzana, entonces él /ella probablemente está deshidratado.
- Para recomendaciones específicas sobre ingesta de líquidos, hable con el médico de su niño. Generalmente, por cada 15 a 20 minutos de actividad física, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda lo siguiente:
 - 5 onzas de fluidos para un niño que pesa 88 libras
 - 9 onzas de fluidos para un niño que pesa 132 libras



RESPUESTA: ¿Qué debe hacer si sospecha que su niño sufre de deshidratación o agotamiento por calor?

Debe rehidratar a su niño inmediatamente. Según la gravedad de la situación, atención médica inmediata puede ser requerida. Si sospecha que su hijo padece de un golpe de calor por esfuerzo, o si le preocupa que alguien pueda presentar alguna condición relacionada al calor (por ejemplo, un niño que padezca de agotamiento por calor y que no mejora rápidamente), llame al 911 inmediatamente, mientras hace todo lo posible para enfriar al niño.

- Traslade al niño a un lugar fresco
- Haga que el niño beba agua fría o una bebida deportiva, como Gatorade (que debe ser consumido sólo si el niño se muestra alerta y despierto y no está vomitando)
- Levante las piernas del niño 8-12 pulgadas
- Remueva cualquiera ropa excesiva

RESPUESTA: ¿Qué hacer cuando se sospecha un Golpe de Calor por esfuerzo?

- Llame al 911 inmediatamente mientras hace todo lo posible para enfriar al niño.
- Inmediatamente sumerja al niño en agua fría. Agregue hielo abundante al agua y agíte vigorosamente.
- Si no puede sumergir al niño, empapeló con agua fría de una ducha o manguera.
- Informe a los Servicios de Emergencias Médicas (SEM) de la situación en cuanto lleguen. Con una respuesta y atención médica adecuada e inmediata (a través de la inmersión en agua fría), las víctimas de golpe de calor deben ser tratadas in situ antes de llegar al hospital.
- No permita que el niño realice actividad física hasta que su doctor lo autorice.