

Información pacientes PEDIÁTRICOS

Insolación / Golpe de calor

En verano y al sol, los pequeños/as pueden sufrir insolaciones o golpes de calor.

¿QUÉ SÍNTOMAS TIENEN?

- Temperatura elevada
- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Náuseas y/o vómitos
- Inestabilidad
- Calambres musculares
- somnolencia
- Pérdida de conocimiento
- Convulsiones

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR?

- Evitando la exposición solar en las horas de más calor
- Evitando el ejercicio intenso en las horas de más calor
- Bebiendo agua u otras bebidas isotónicas a menudo (en el caso de bebés de menos de 6 meses de edad, ofreciendo lactancia con mayor frecuencia)
- Protegiéndose del sol (gorras, protección solar...)
- Vistiendo con ropa ligera, amplia y de colores claros
- No dejando nunca al niño/a en un automóvil

¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?

- Trasladar al niño/a a un lugar fresco
- Tumbarle
- Refrescarle con agua en la cara y en las axilas
- Vaporizando agua al niño/a con un ventilador o abanico
- Ofreciéndole agua

Es importante seguir estos tres pasos:

1. **ENFRIAR**
2. **LLAMAR AL 112**
3. **TRASLADAR AL HOSPITAL**



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud