

## PROTECCIÓN FRENTE AL CALOR

Niños y niñas, y sobre todo, cuando son bebés, son más susceptibles al exceso de calor ambiental porque tienen menos peso, producen menos sudor que los adultos, su temperatura corporal sube más deprisa y se adaptan peor a las altas temperaturas.

Por estas razones, cuando llega el calor, es necesario seguir una serie de recomendaciones frente a las altas temperaturas.

### Protección frente al calor

- Entre las 11 y 18 horas evita su exposición al sol. Aún en este horario protege su piel con crema de índice de protección solar superior a 25 y resistente al agua.
- Después del baño es importante secarse. El agua en la piel intensifica la acción de los rayos solares.
- Si hay que salir a la calle, procurar que permanezcan a la sombra.
- Proteger la cabeza con gorra con visera o sombrero, y utilizar ropa clara y amplia, de tejidos naturales (algodón, por ejemplo)
- Llevar agua.

### Un ambiente fresco, mejor que mejor

- Para jugar, dormir o convivir, lo ideal es la habitación más fresca de la casa. Evitar habitaciones con techo tipo uralita o semejantes, que hacen que el ambiente sea más caluroso.
- Si utilizas el aire acondicionado, la temperatura debe bastar para evitar el calor, no para que haga frío.
- Cuidado con los cambios bruscos de temperatura, los bebés y las niñas y niños pequeños tienen menos capacidad de adaptación a dichos cambios.
- Duchar o bañar al bebé o a los niños y niñas varias veces al día, si es necesario. Las toallas húmedas también ayudan a refrescar la piel.
- Evita el exceso de abrigo y los lugares cerrados y expuestos al sol sin climatización como automóviles, casetas o tiendas de campaña.

Si el coche está aparcado al sol, antes de meter al niño o niña, recuerda abrir puertas y ventanas y esperar a que baje la temperatura interior del vehículo.

Apoyo:



Socios:





## Extrema la precaución frente al calor en caso de:

- Bebés prematuros o con bajo peso al nacer
- Enfermedades crónicas o en proceso agudo que cursen con fiebre, vómitos o diarrea.
- Tratamiento con determinados medicamentos

Apoyo:



Socios:

