



INSOLACION

La insolación o golpe de calor se produce cuando los mecanismos de regulación de temperatura corporal son incapaces de eliminar la acumulación del calor en el cuerpo. Se produce cuando nos exponemos a altas temperaturas o a consecuencia de realizar actividades físicas en ambientes con temperaturas elevadas.

Puede manifestarse con fiebre alta, dolor de cabeza, sed intensa, náuseas, vómitos, calambres musculares, sudoración abundante (insolación) o piel seca (golpe de calor) y somnolencia.

¿QUÉ HACER EN CASA? :

- Trasladar al niño a la sombra, en un lugar fresco y tranquilo.
- Mantener la cabeza del niño en alto.
- Mojarle la ropa, aplicarle compresas con agua fresca.
- Darle a beber agua fresca, poco a poco.
- Acudir a su médico para valoración.

CUESTIONES IMPORTANTES:

- Ofrecerles, de modo preventivo, líquidos frescos para prevenir los episodios de golpe de calor.
- No exponer la piel de los bebés jamás al sol. Esperar al menos a que los niños tengan tres años.
- Tener a los niños protegidos bajo la sombra. Imprescindibles las camisetas y los sombreros o gorras.
- Aplicarle cremas con índices de protección altos (pantalla total).
- Dar las cremas solares al menos media hora antes de la exposición y hacerlo de forma abundante por toda la piel.
- Alejarles del sol entre las 11 y las 17 horas.