

Enfermedades Relacionadas con el Calor

Las enfermedades relacionadas con el calor son problemas comunes y potencialmente serios. Son el resultado de realizar mucha actividad física cuando el clima es caliente y húmedo; los niños tienen un riesgo mayor. Es posible que sea necesario tomar descansos frecuentes o cancelar las actividades deportivas cuando está haciendo mucho calor. Busque ayuda médica inmediatamente si su hijo tiene una temperatura corporal muy alta y presenta confusión.

¿Qué son las enfermedades relacionadas con el calor?

Las formas más leves de enfermedades relacionadas con el calor incluyen calambres y agotamiento por la alta temperatura. La mayoría de los casos de enfermedades de este tipo en niños y adolescentes surgen cuando practican deportes. Cuando se desarrollan síntomas relacionados con el calor, es esencial interrumpir los deportes u otras actividades y descansar en la sombra. El tomar medidas apropiadas puede prevenir una insolación peligrosa.

La insolación es una forma menos común de enfermedad relacionada con el calor, causada por actividad física excesiva en días húmedos y de mucha temperatura. El cuerpo pierde su capacidad normal para regular la temperatura y se recalienta. La insolación puede causar la muerte en atletas jóvenes.

¿Cuáles son los síntomas?

Enfermedades por calor leves: los síntomas pueden aparecer cuando su hijo está físicamente activo en días húmedos y de mucho calor. El estar a pleno sol incrementa el riesgo de enfermedades por esta causa.

Los síntomas iniciales pueden presentarse o no antes del agotamiento por calor o insolación:

- Calambres, especialmente en los músculos de la pantorrilla y la corva (parte posterior del muslo).
- La respiración muy rápida (hiperventilación) puede aparecer con hinchazón, hormigueo o espasmos (sacudidas) de las manos y los pies.

Agotamiento por calor:

- Dolor de cabeza.
- Náusea y vómito.
- Mareo, especialmente al estar de pie.

- Debilidad.
- Palidez, piel fría y húmeda.
- Desmayos. Busque atención médica inmediatamente si su hijo se desmaya por el calor.

La *insolación* es la forma más seria de las enfermedades relacionadas con el calor. Busque ayuda médica inmediatamente si aparecen los siguientes síntomas:

- Confusión u otros cambios en el pensamiento o comportamiento, incluso posible inconsciencia (desmayo).
- Sudor profuso.

¿Cuál es la causa de las enfermedades relacionadas con el calor?

- Las enfermedades relacionadas con el calor ocurren cuando el cuerpo de su hijo no puede deshacerse de todo el calor generado por el ejercicio intenso. El cuerpo pierde su capacidad natural para regular la temperatura y se recalienta.
- En los niños, las lesiones por calor ocurren más a menudo durante las competencias deportivas o entrenamientos. Aunque en general se producen en días de mucho calor, la humedad alta puede agravar el problema.

¿Cuáles son las posibles complicaciones de las enfermedades relacionadas con el calor?

- Los niños con formas más leves de enfermedades provocadas por calor normalmente se recuperan completamente. Sin embargo, es esencial interrumpir la actividad y reducir la temperatura corporal para prevenir una insolación.
- La insolación es una condición peligrosa que requiere atención médica inmediata. Puede ser fatal si no se toman medidas efectivas para reducir la temperatura corporal.

¿Qué pone a su hijo en peligro de tener enfermedades relacionadas con el calor?

- Estar muy activo en días húmedos y de mucho calor. Las lesiones por calor suelen producirse durante actividades

al aire libre y a pleno sol. Sin embargo, también pueden ocurrir en gimnasios y lugares cerrados.

- El no tomar suficientes líquidos en días de mucho calor.
- El riesgo puede ser mayor en niños y adolescentes atletas, o en los que son obesos, no están en forma y no están acostumbrados a altas temperaturas. Ciertas condiciones médicas y drogas también pueden incrementar el riesgo de lesión por calor.
- Las lesiones por calor ocurren a menudo durante los entrenamientos de fútbol en el verano, especialmente en zonas del cuerpo cubiertas por protectores y cascos.

¿Pueden prevenirse las enfermedades relacionadas con el calor?

¡Siempre se pueden prevenir las enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo la insolación!

- Si sus hijos ejercitan en días de calor, asegúrese de que hagan interrupciones frecuentes para descansar en la sombra y tomar agua.
- Cancele la actividad si el día está muy caluroso y húmedo. Según los niveles de humedad, es buena idea el no practicar actividades físicas al aire libre cuando la temperatura del aire sea de 95° F (35° C) o mayor.
- Con exposiciones cortas repetidas, su hijo será capaz de tolerar la actividad física en condiciones de intenso calor y alta humedad.
- *¡Asegúrese de que sus hijos tomen líquidos frecuentemente!* Déles líquidos antes del ejercicio y cada 20 minutos durante su transcurso. El agua fría es la mejor opción.
- Programe los entrenamientos y juegos temprano en la mañana o a última hora de la tarde. Evite los entrenamientos con equipo completo en días de mucho calor.

¡Interrumpa la actividad y siga los pasos apropiados si se presentan síntomas tempranos de lesión por calor!

¿Cuál es el tratamiento para las enfermedades relacionadas con el calor?

La meta del tratamiento es prevenir la insolación. Los síntomas de lesión por calor leve generalmente mejoran con descanso y otras medidas simples.

- *Calambres por calor.* Déle líquidos a su hijo (agua o bebidas deportivas como Gatorade). Estire cuidadosamente el (los) músculo(s) afectado(s).
- *Hinchazón.* La hinchazón disminuye cuando su hijo se acostumbra al calor.
- *Hiperventilación.* Haga que el niño respire más lentamente o en una bolsa de papel.
- *El agotamiento por calor* requiere más esfuerzos activos para el enfriamiento:
 - Lleve a su hijo a un lugar más fresco. Use ventiladores para enfriar el cuerpo, si están disponibles.
 - Quite el exceso de ropa.
 - Ponga hielo en el área de la ingle y la axila.
 - Déle líquidos.
- *¡La insolación es una emergencia médica!* Si su hijo no puede tomar líquidos, está confundido o presenta cualquier cambio en el comportamiento o disminución de la consciencia, llame al 911 u otro número de emergencia. Se requieren medidas de enfriamiento intensivas y reemplazo de líquidos.



¿Cuándo debo llamar al doctor?

- En el caso de niños con síntomas leves de enfermedades relacionadas con el calor, póngalos en la sombra y déles líquidos. Llame al doctor para pedirle consejo si los síntomas no mejoran rápidamente.
- Vaya a la sala de emergencia o llame al 911 si se presentan los síntomas siguientes:
 - Desmayos.
 - Confusión o cambios en el comportamiento.