

Reconocer y controlar las enfermedades relacionadas con el calor

Como educadores y estudiantes, es esencial reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor en niños e incluso en adultos para entender cómo tratar y prevenir su aparición. Los problemas relacionados con el calor pueden ocurrir durante el clima cálido, especialmente cuando los niños realizan actividades extenuantes o están expuestos a altas temperaturas durante períodos prolongados.

Síntomas	Tratamiento
Los calambres por calor ocurren cuando los músculos duelen o se aprietan porque has estado trabajando duro, como cuando corres o juegas mucho.	Una ducha fría, un baño o un baño de esponja pueden ayudar a refrescar al niño.
El agotamiento por calor ocurre cuando tienes demasiado calor y no bebes suficiente agua. Te hace sentir cansado y enfermo.	Quítese la ropa ajustada, el equipo y los cascos para ayudar a refrescarse.
Los calambres por calor son dolores que ocurren cuando sudas mucho y pierdes sal y agua del cuerpo. Esto hace que los músculos tengan poca sal y les duela mucho.	Asegúrate de que el niño descanse en un lugar fresco y con sombra o busca un lugar con aire acondicionado para refrescarse y sentirse mejor.
"Mareos" significa sentir que todo da vueltas o que podría caerse porque su cuerpo se calentó demasiado.	Anímelos a beber agua, jugo claro o una bebida deportiva.
Palidez significa cuando la piel de alguien se ve más clara de lo habitual, como si estuviera enfermo o asustado.	Refresque su piel: rocíelo o pase una esponja con agua fría, o aplíquele una toalla húmeda y fría. También puedes intentar abanicarlos.

<p>"Sudoración intensa" significa cuando el cuerpo suda mucho porque tiene calor o hace mucho ejercicio.</p>	<p>Anímelos a beber agua o líquidos fríos que contengan sal y azúcar, como bebidas deportivas..</p>
<p>"Cansancio" significa sentirse muy cansado o agotado porque su cuerpo se calentó demasiado y necesita descanso y agua para sentirse mejor.</p>	
<p>"Debilidad" significa sentir que tu cuerpo no es tan fuerte como de costumbre porque tienes demasiado calor.</p>	

Golpe de calor: una emergencia médica

El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor y exige atención médica inmediata. Ocurre cuando el cuerpo pierde su capacidad de regular la temperatura, lo que provoca un rápido aumento de la temperatura corporal. El golpe de calor puede poner en peligro la vida si no se trata a tiempo.

Síntomas	Tratamiento
Se ve enrojecido, caliente y tiene la piel seca o húmeda.	Llame para obtener asistencia médica inmediata mientras comienza a enfriar al niño.
La persona está inconsciente o parece que está durmiendo profundamente y no puede despertarse fácilmente.	Quítese la ropa, el equipo y los cascos restrictivos.
La persona parece confundida, o se siente confundida o insegura acerca de lo que sucede a su alrededor.	Si la persona está alerta, déle sorbos de agua fría.
La persona tiene náuseas o siente que va a vomitar o le duele la barriga.	Si la humedad es baja, envuelva a la persona en una sábana fresca y húmeda y ventílela vigorosamente.

<p>Tienen un "dolor de cabeza punzante", lo que significa que les duele mucho la cabeza y sienten como si latieran con fuerza.</p>	<p>Haz que se enfríen rápidamente poniéndolos en agua fría, dándoles una ducha fría, rociándolos con agua de una manguera, limpiándolos con un paño húmedo o colocándoles bolsas de hielo en el cuello, las axilas y la ingle.</p>
<p>La persona tiene un pulso rápido y fuerte o su corazón late muy rápido y con fuerza.</p>	<p>Pídales que respiren profundamente y soplen lentamente como si estuvieran apagando una vela.</p>
<p>La persona tiene una temperatura corporal extremadamente alta (104°F o más), lo que significa que su cuerpo está muy, muy caliente cuando la tocas.</p>	<p>Controle la temperatura de su cuerpo y continúe con los esfuerzos de enfriamiento hasta que baje a 101-102 °F (en cuyo punto, se deben sacar del agua para evitar un enfriamiento excesivo).</p>