

CALOR: PROTEGE A NIÑOS, NIÑAS Y A ADOLESCENTES

Pildoras clave para prevenir deshidratación y golpe de calor



1



HIDRATACIÓN

Ofrece agua con frecuencia, aunque no la pidan. Si el bebé toma pecho exclusivo, ofrece más tomas.

2



EVITA LAS HORAS CRÍTICAS

Entre las 11:00 y las 18:00, mejor sombra, casa o espacios frescos.

3



ROPA Y PROTECCIÓN

Ropa ligera y clara, gorra y protector solar.

4



REFRÉSCALES

Habitación fresca, duchas o baños templados y descansos frecuentes.

5



NUNCA EN EL COCHE

No dejes a un menor dentro del coche ni un minuto.

6



CUIDADO CON EL EJERCICIO

Reduce el deporte intenso y el juego activo en las horas de más calor.



SEÑALES DE ALARMA

Fiebre alta, piel muy caliente, vómitos, somnolencia, mareo, confusión o convulsiones.



SI SOSPECHAS GOLPE DE CALOR

Lleva al menor a un lugar fresco, quita el exceso de ropa, enfría con paños húmedos y pide ayuda urgente. **112.**



ASANEC
Asociación de Salud Infantil y Adolescente de Navarra



Grupo de Atención a la Infancia y la Adolescencia

