



## Guía de padres y entrenadores para prevenir la deshidratación en los niños y otras enfermedades relacionadas con el calor

Estas guías se han desarrollado para ayudar a los padres y entrenadores a incrementar la seguridad y el rendimiento de los niños que practican deportes bajo altas temperaturas. Los niños que practican deportes o están físicamente activos bajo altas temperaturas pueden estar en riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. La buena noticia es que esas enfermedades se pueden prevenir y tratar exitosamente.

Los niños sudan menos que los adultos. Esto hace más difícil que los niños vuelvan a su temperatura normal. Los padres y entrenadores deben asegurarse de que los niños comiencen despacio para asegurar de que se adapten gradualmente al calor y a la humedad.

Hay otras razones por las que un niño se puede enfermar debido al calor. Se debe supervisar con mayor cuidado a los que tienen menor nivel de aptitud física, los que están enfermos o sufren de deshidratación o de enfermedades relacionadas al calor en el pasado. Un profesional médico, como por ejemplo un entrenador físico certificado (ATC, siglas en inglés) debe estar presente para supervisar la salud y seguridad de todos los participantes durante los juegos y las prácticas, especialmente cuando hace mucho calor y está húmedo.

### Deshidratación

Los niños pueden deshidratarse si no reemplazan los fluidos corporales que pierden cuando sudan. Estar un poco deshidratado puede incluso hacer que un niño se sienta mal y juegue de una manera menos efectiva. La deshidratación también pone a los niños en riesgo de dolencias más peligrosas relacionadas al calor.

#### Signos y síntomas

- ◆ Boca seca
- ◆ Sed
- ◆ Irritabilidad o mal humor
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Aburrimiento y desinterés
- ◆ Mareos
- ◆ Calambres
- ◆ Fatiga excesiva
- ◆ El niño no puede correr tan rápido ni jugar como de costumbre

#### Tratamiento

- ◆ Colocar al niño en un área sombreada o con aire acondicionado
- ◆ Darle de beber líquidos

#### “¿Cuándo puedo volver a jugar?”

Un niño puede volver a la actividad tan pronto esté libre de los síntomas. Sin embargo, es importante seguir vigilando al niño.

*National*  
**SAFE  
KIDS**  
★ ★ ★ ★ ★  
*Campaign*®

**NATA**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION  
HEALTH CARE FOR LIFE & SPORT

## Calambres relacionados al calor

Los calambres relacionados con el calor son dolencias moderadas que se pueden tratar fácilmente. Estos intensos espasmos musculares se desarrollan usualmente después de que un niño ha estado haciendo ejercicios por un rato y al sudar ha perdido grandes cantidades de fluidos y de sal. Aunque los calambres relacionados al calor son más comunes en niños que realizan actividades en el calor, también pueden ocurrir cuando no hace calor (por ejemplo, en el hockey sobre hielo o natación).

Los niños que sudan mucho o tienen una alta concentración de sal en el sudor, tienen más probabilidades de tener calambres relacionados con el calor. Esos calambres se pueden evitar en gran parte si el lugar esta adecuadamente acondicionado y si el niño se adapta lentamente al calor y a la humedad, asegurando de que coma y beba apropiadamente.

### Signos y síntomas

- ◆ Dolor intenso (no asociado con el estiramiento o contracción de un músculo)
- ◆ Persistentes contracciones musculares que continúan durante y después del ejercicio

### Tratamiento

- ◆ Se le debe dar al niño bebidas deportivas para ayudarlo a restablecer las pérdidas de fluidos y sodio.
- ◆ Puede ayudar el estirar lentamente, relajar y masajear los músculos acalambrados.

### “¿Cuándo puedo volver a jugar?”

Un niño puede volver nuevamente a la actividad cuando el calambre haya pasado o se sienta y muestre disponibilidad para participar. Usted puede ayudar a disminuir el riesgo de recurrentes calambres relacionados al calor chequeando si el niño necesita un cambio de los hábitos de comer y beber, estar más en forma, o adaptarse mejor al calor.

## Agotamiento por el calor

El agotamiento por el calor es una dolencia moderada que ocurre cuando un niño continúa desarrollando actividad física después de que ha empezado a sufrir los efectos nocivos del calor, como la deshidratación. El cuerpo del niño lucha para afrontar el esfuerzo, lo cual origina el agotamiento por el calor.

### Signos y síntomas

- ◆ El niño encuentra difícil o imposible seguir jugando.
- ◆ Pérdida de la coordinación, mareos o desvanecimiento
- ◆ Deshidratación
- ◆ Sudoración excesiva o palidez
- ◆ Dolor de cabeza, náusea, vómito o diarrea
- ◆ Calambres estomacales o intestinales, o persistentes calambres musculares

### Tratamiento

- ◆ Colocar al niño en un área sombreada o con aire acondicionado.
- ◆ Quitarle el exceso de ropa o equipo.
- ◆ Refrescarlo con agua fría, abanicos o compresas frías (reemplazar frecuentemente las compresas).
- ◆ Acostar al niño cómodamente con las piernas elevadas por encima del nivel del corazón.
- ◆ Si el niño no tiene náuseas ni vómitos, darle agua helada o una bebida deportiva.
- ◆ La condición del niño debe mejorar rápidamente, pero si existe muy poca o ninguna mejoría, lleve al niño a tratamiento médico de emergencia.

### “¿Cuándo puedo volver a jugar?”

A un niño no se le debe permitir que vuelva a jugar hasta que no se hayan eliminado todos los síntomas del agotamiento por el calor y de la deshidratación. Evite la práctica intensa en el calor hasta por lo menos el día siguiente y, si el agotamiento por el calor fue severo, espere más tiempo. Si el niño recibió tratamiento médico de emergencia, asegúrese de que su médico apruebe y dé instrucciones específicas para que vuelva a jugar.

Los padres y entrenadores deben descartar cualquier otra complicación o dolencia que puede predisponer al niño a problemas continuos por el agotamiento debido al calor. Corrija estos problemas antes de que el niño vuelva a sus actividades en el calor, especialmente para deportes en los que se usan equipos.

## Insolación por ejercicio físico excesivo

La insolación es una enfermedad severa que ocurre cuando el cuerpo del niño crea más calor que el que puede liberar, debido al esfuerzo de hacer ejercicios en el calor. Esto resulta en un rápido incremento de la temperatura corporal central, que puede llevar a una discapacidad permanente o hasta la muerte si se deja sin tratamiento.

### Signos y síntomas

- ◆ Incremente la temperatura corporal central, usualmente por encima de los 104°F/40°C (temperatura rectal) cuando el niño se enferma.
- ◆ Disfunción del sistema nervioso central, como un estado de conciencia alterada, convulsiones, confusión, inestabilidad emocional, conducta irracional o una disminuida agudeza mental.

Otros posibles indicadores incluyen:

- ◆ Náusea, vómito o diarrea
- ◆ Dolor de cabeza, mareos o debilidad
- ◆ Piel caliente y húmeda, o seca
- ◆ Incremento de la frecuencia cardíaca, baja presión sanguínea o respiración rápida
- ◆ Deshidratación
- ◆ Agresividad

### Tratamiento

Si *no* hay personal médico en el lugar:

- ◆ Llame a los servicios médicos de emergencia para transporte inmediato al centro médico de emergencia más cercano. Comience refrescando al niño mientras espera y durante su traslado al centro médico.

Si hay personal médico en el lugar:

- ◆ Localice inmediatamente al personal médico. Elimine el exceso de ropa y equipo, y refresque intensamente todo el cuerpo del niño, al que debe colocar en una tina de agua fría. Si la tina no está disponible, use métodos alternativos para refrescarlo, como agua fría, abanicos, hielo o compresas frías (reemplazadas frecuentemente), colocadas en la mayor parte del cuerpo como sea posible.
- ◆ Llame a los servicios médicos de emergencia para su traslado al centro de emergencia más cercano.

### “¿Cuándo puedo volver a jugar?”

A ningún niño que haya sufrido de insolación se le debe permitir su regreso hasta que su doctor apruebe y dé instrucciones específicas para que vuelva a jugar. Los padres deben trabajar con el doctor del niño para descartar o tratar cualquier otra complicación o enfermedad que pueden causar problemas continuos por la insolación. El niño debe regresar pausadamente a la actividad física, bajo la supervisión de un entrenador físico (ATC, siglas en inglés) u otro profesional calificado de atención médica, especialmente para deportes en los que se usa equipo.

### ¿Cuánto líquido debe consumir su hijo cuando está activo?

- ◆ Registre el peso de su niño antes de una actividad en el calor. (Recuerde que si su niño ha estado haciendo ejercicios bajo el calor, ya podría estar deshidratado).
- ◆ Pese nuevamente a su niño después de que haya terminado la actividad.
- ◆ Compare el peso del niño antes y después de la actividad.

Si el peso después de la actividad es menor que el registrado previamente, su niño no está consumiendo suficientes líquidos mientras realiza una actividad física. Una pérdida de apenas el 1 por ciento del peso corporal puede causar una baja en el rendimiento. Debido a que los científicos han probado que los niños recuperan menos de sus pérdidas de fluidos cuando beben agua, usted puede ofrecer bebidas deportivas para incrementar la cantidad de líquido que consume su niño.



## Consejos para los padres

- ◆ Antes de que su hijo empiece a practicar un deporte, debe someterse a un examen médico que incluya preguntas específicas sobre cualquier historial de enfermedades relacionadas con el calor.
- ◆ Comunique al entrenador de cualquier historial en su niño de enfermedades relacionadas al calor.
- ◆ Asegúrese que su niño sea hidratado apropiadamente antes de que salga para una práctica o juego. Dé a su niño botellas de agua.
- ◆ Asegúrese que el entrenador de su niño tenga números de contactos de emergencia para usted.
- ◆ Cerciérese de que la liga de su niño tenga un plan de acción de emergencia.

## Recomendaciones para los entrenadores

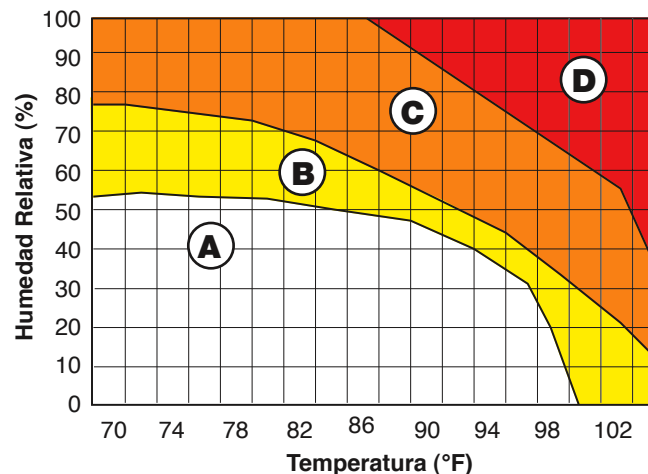
- ◆ Esté alerta de niveles de temperatura y humedad. Cambie la duración de práctica, intensidad y uso de equipo a medida que suban los niveles de la temperatura.
- ◆ Permita que los niños consuman líquidos durante la práctica, y recuérdelos que deben beber regularmente. Los descansos para beber líquidos se deben programar para todas las prácticas y ser más frecuentes a medida que se eleven los niveles de calor y humedad.
- ◆ Cada organización de atletismo debe tener un plan de acción de emergencia para obtener servicios médicos urgentes en caso de que sea necesario.
- ◆ Tenga siempre información de contactos disponible para los padres.

## Guías de actividad

Los descansos para consumir líquidos se deben programar en todas las prácticas y ser más frecuentes al aumentar los niveles de calor y de humedad.

Agregue 5° a la temperatura entre las 10:00 a.m. y 4:00 p.m., entre mediados de mayo y mediados de septiembre en días claros y soleados.

- A. Los niños deben recibir un descanso de entre 5 y 10 minutos y un descanso de líquidos después de cada 25 a 30 minutos de actividad.
- B. Los niños deben recibir un descanso de entre 5 y 10 minutos y un descanso para líquidos después de cada 25 a 30 minutos de actividad. Los niños deben estar en pantalones cortos y camisetas (con casco y almohadillas para hombros solamente, no todo el equipo, si se utiliza para la actividad).



- C. Los niños deben recibir un descanso de entre 5 y 10 minutos y un descanso de líquidos después de cada 25 a 30 minutos de actividad. Los niños deben estar en pantalones cortos y camiseta solamente (se le debe quitar todo el equipo de protección, si se utiliza para la actividad).
- D. Cancele o posponga cualquier práctica o juego al aire libre. La práctica se puede realizar en un espacio con aire acondicionado.