



# Ola de calor: cuidados para niños y adultos mayores

- Con temperaturas sobre los 30°, es fundamental tomar precauciones para cuidar a bebés, niños y adultos mayores.

Las altas temperaturas que estamos experimentando estos días requieren de nuestra especial atención, sobre todo de las personas más vulnerables de nuestra sociedad: guaguas, niños y adultos mayores.

“El calor extremo puede ser peligroso, especialmente para aquellos cuyo cuerpo no puede regular la temperatura de manera eficiente”, advierte la Dra. Pía Gacitúa, médico familiar.

“Las consecuencias que puede traer el calor van desde boca seca, baja producción de orina y más concentrada hasta espasmos musculares y delirios”, alerta la doctora. Por ello, es crucial tomar medidas preventivas para evitar golpes de calor y otras complicaciones relacionadas.

**¿Cómo podemos protegernos?**

¿Sabías que los niños pequeños son más susceptibles a los golpes de calor? La Dra. Pía Gacitúa explica que esto ocurre al tener una

mayor superficie corporal en relación a su peso. Además, su sistema de regulación de la temperatura aún está en desarrollo.

Algunos consejos que entrega consejos para cuidar a los más pequeños son:

**Hidratación constante:** ofréceles agua regularmente, incluso si no tienen sed. Evita bebidas azucaradas y con cafeína.

**En niños menores de seis meses:** aumentar lactancia materna, ya que, por lo general, no se les da agua hasta que comienza la alimentación complementaria.

**Vestimenta adecuada:** opta por ropa ligera, de algodón y colores claros. Sombreros y gafas de sol son indispensables.

**Protección solar:** solo en guaguas mayores de seis meses. Aplicar cada 2 horas si se está al aire libre.

**Baños frescos:** un baño tibio o una ducha pueden ayudar a refrescar el cuerpo.

**Supervisa constantemente:** presta atención a signos de deshidratación como boca seca, piel caliente y



enrojecida o disminución de la orina.  
¿Cómo cuidar a los adultos mayores?

“La capacidad para regular la temperatura disminuye con la edad”, explica la especialista. “Y en el caso de los adultos mayores, pueden tener enfermedades crónicas que afectan su capacidad para hidratarse adecuadamente”, agrega.

**Mantenerse hidratado:** ofrecer agua fresca con frecuencia, incluso si no tienen sed. Evita bebidas alcohólicas y con cafeína, ya que pueden deshidratar. Mantén el hogar

fresco: utiliza ventiladores o aire acondicionado si es posible. Cierra las ventanas durante el día y ábrelas por la noche. Evita salir durante las horas más calurosas del día (generalmente entre las 11:00 y las 16:00 horas).

**Alimentación ligera:** ofrece comidas ligeras y fáciles de digerir, como ensaladas y frutas.

**Medicamentos:** consulta con el médico sobre cómo las altas temperaturas pueden afectar los medicamentos que toman.

**Chequea su estado:** visita a los adultos mayores con frecuencia y asegúrate de que estén hidratados y frescos.

**Protección solar:** utiliza protector solar con factor de protección alto cada 2 horas y evita la exposición prolongada al sol.

**Vestir ropa adecuada:** ropa ligera, de algodón y de colores claros, además de sombrero de ala ancha y anteojos de sol.



**PURA VIDA**  
Delivery gratis de AGUA PURIFICADA

DISPONIBLE EN Google Play    DISPONIBLE EN App Store

Descarga la APP y haz tu pedido en línea