

## Ola de calor y recién nacidos

Las olas de calor, fenómenos meteorológicos cada vez más frecuentes e intensos, suponen un riesgo significativo para la salud pública. Entre los grupos más vulnerables se encuentran los recién nacidos, quienes, debido a la inmadurez de su sistema termorregulador y la delicadeza de su piel, enfrentan un mayor riesgo de deshidratación, quemaduras solares e incluso condiciones graves como los famosos golpe de calor.

El cuerpo humano está diseñado para mantener una temperatura interna constante. Sin embargo, en el caso de los recién nacidos, esta capacidad aún no está completamente desarrollada. Durante las olas de calor, la incapacidad de regular eficazmente su temperatura corporal puede llevar rápidamente a cuadros de hipotermia, deshidratación y, en casos extremos, complicaciones potencialmente mortales. Por ello, es relevante que madres, padres y cuidadores estén informados sobre cómo proteger a los más pequeños en estas circunstancias.

En primer lugar, se debe evitar la exposición directa al sol. Los recién nacidos deben permanecer en espacios frescos y sombreados, especialmente entre las 10:00 y 16:00 horas, cuando las temperaturas suelen alcanzar su pick. Si es necesario salir, se recomienda mantener al bebé en la sombra en todo momento, ya que el uso de bloqueadores solares no está recomendado en menores de seis meses.

Además, garantizar un entorno fresco dentro del hogar es fundamental. Ventiladores y aires acondicionados pueden ser útiles, siempre que el flujo de aire no esté dirigido directamente hacia el infante. Vestirlo con ropa lige-



**Maricela Pino**  
**Directora Escuela de Obstetricia y Puericultura**  
**Universidad de Las Américas**

ra, de tejidos naturales como el algodón, contribuye a una mejor transpiración y previene el sobrecalentamiento.

La hidratación es otro aspecto clave. Aunque la leche materna suele cubrir las necesidades hídricas de los recién nacidos, durante períodos de calor extremo es aconsejable aumentar la frecuencia del amamantamiento, ofreciéndolo cada tres horas o incluso con mayor frecuencia si el bebé lo demanda.

En un mundo donde el cambio climático intensifica los eventos de calor extremo, se deben adoptar medidas preventivas para proteger a los más vulnerables. Evitar la exposición al sol, mantener un ambiente fresco, asegurar una adecuada hidratación y elegir prendas adecuadas no son solo recomendaciones prácticas, sino pasos fundamentales para garantizar el bienestar de los más pequeños.