

¿Qué hacer en caso de emergencia?

Quemaduras solares

Síntomas:

- Piel roja que se pone tensa y duele al tacto, a veces con ampollas.

Primeros auxilios:

- Enfríe la piel enrojecida con paños húmedos (no demasiado fríos).
- ¡Dele al niño suficiente de beber!
- Acuda a la consulta del médico si
 - el bebé tiene una quemadura solar,
 - el niño tiene una quemadura solar con ampollas o
 - el niño se encuentra mal en general.
- Un niño con quemaduras solares no debe permanecer más tiempo al sol.



Más información



encontrará información acerca del calor en la página web de la ciudad de Leipzig en www.leipzig.de/hitzetipps.

¿Qué hacer en caso de emergencia?

Golpe de calor

Síntomas:

- Cabeza muy roja
- Piel caliente y seca, roja al principio, más tarde gris o azulada
- Temperatura corporal muy alta
- Dolores de cabeza
- El niño no responde o lo hace con dificultad
- Calambres hasta la pérdida de conocimiento

Primeros auxilios:

- **¡Un golpe de calor es una emergencia! Llame inmediatamente a los servicios de emergencia (teléfono de emergencias 112).**
- ¡Lleve al niño a la sombra!
- **¡Ponga las piernas del niño en alto!**
- ¡Quítele la ropa ajustada!
- Refresque el cuerpo con paños húmedos.
- Dé al niño algo de beber si está consciente.

Insolación

Síntomas:

- Cabeza muy roja y caliente
- La temperatura corporal y de la piel es fresca o normal
- El niño está intranquilo y confuso
- El niño no se encuentra bien
- Náuseas, vómitos

Primeros auxilios:

- **¡La insolación en bebés o niños pequeños es una emergencia! Llame inmediatamente a los servicios de emergencia (teléfono de emergencias 112).**
- ¡Lleve al niño a la sombra!
- **Ponga la cabeza y el cuello del niño en alto.**
- Refresque la cabeza y el cuello con paños húmedos.
- ¡Dele al niño algo de beber!

Ciudad de Leipzig | Consejería de Sanidad, Oficina de Protección Ambiental | Imágenes: pixabay | 1. Edición | 06/2023 | Spanisch



Stadt Leipzig

Recomendaciones de actuación ante el calor



Una pequeña guía para familias con bebés y niños pequeños

Consejería de Sanidad
Oficina de Protección
Ambiental



El número de días calurosos también aumenta en Leipzig

Las rachas prolongadas de calor de más de 30 °C durante el día y las noches tropicales en las que el termómetro no baja de 20 °C pueden tener un impacto significativo en la salud.

Los niños pequeños son sensibles al calor y al sol

Los bebés y los niños más pequeños (hasta preescolar) sufren especialmente cuando hace mucho calor. Todavía son incapaces de regular la temperatura de su cuerpo.

Los bebés y los niños pequeños tienen una piel muy sensible. Es más delgada que en los adultos.

Los bebés y los niños pequeños aún no saben distinguir cuándo hace demasiado calor para ellos. Por ello, ¡los padres deben prestar especial atención!

Precaución con el sobrecalentamiento

Cuando hace calor, en el coche puede hacer mucho calor rápidamente. A veces son suficientes unos minutos para ello. Esto puede poner en peligro la vida de su hijo.

- ¡Nunca deje a su hijo solo en el automóvil!
- Utilice los parasoles mientras conduce.

Darse un chapuzón es una gozada –

pero ¡nunca deje que los niños pequeños jueguen sin supervisión en el agua o cerca de ella!

Los bebés deben estar a la sombra

Los bebés no deben exponerse al sol.

El cochecito no debe estacionarse al sol.

Hay sombrillas o parasoles especiales para cochecitos de niños.

Aproveche las horas más frescas de la mañana o de la tarde para pasear.

La crema solar no debe utilizarse en bebés porque su piel es aún muy sensible.

Su bebé necesita beber mucho con el calor.

Amamante a su bebé más a menudo O dele el biberón más a menudo.

Los niños pequeños no deben permanecer demasiado tiempo al sol

En el periodo comprendido entre las 11.00 y las 16.00 horas, el sol brilla con especial intensidad.

Hace mucho calor. Si es posible, quédese en casa durante esas horas.

Cuando salga, elija lugares, parques y zonas de juego con sombra.

Su hijo necesita beber más con el calor. Ofrezca a su hijo algo de beber de vez en cuando.

Las fuentes de la Central de Abastecimiento de Aguas de Leipzig (Leipziger Wasserwerke) tienen agua fresca para beber. Encontrará un mapa con todas las fuentes en: www.l.de/trinkbrunnen.

En <https://refill-deutschland.de/> encontrará un mapa de los lugares donde podrá rellenar gratuitamente la botella de agua que haya traído.

Haga descansos a la sombra.

Proteja la piel de su hijo del sol. Asegúrese de contar con una protección solar adecuada gracias a la ropa y al protector solar.

Protección solar de la cabeza a los pies

Hay tres reglas para los niños pequeños que están al aire libre bajo el sol y el calor:

- 1. La cabeza, el cuello y las orejas deben estar siempre cubiertos.**
- 2.**
 - Utilice pañuelos o gorras con visera y cubrenucas o sombreros de ala ancha.
 - Unas gafas de sol con filtro contra los rayos UV protegen los ojos.
- 3. La mejor protección para el cuerpo es la ropa ligera, por ejemplo:**
 - Camisa o camiseta ligera de manga larga
 - Pantalones largos y ligeros
 - Zapatos cerrados ligeros o calcetines
 - Para chapotear en el agua, conviene cubrir la parte superior del cuerpo con una camiseta.
- 4. Se debe aplicar protector solar en todas las partes del cuerpo que no estén cubiertas por la ropa.**
 - Utilice cremas o sprays solares especiales para niños con un factor de protección solar (FPS) igual o superior a 50.
 - Aplique crema a su hijo 30 minutos antes de salir. Esto permite que la crema haga efecto y la piel quede bien protegida. Vuelva a aplicar la crema a intervalos regulares.
 - Utilice crema solar a prueba de agua cuando su hijo juegue en el agua.