



Guía para padres y entrenadores sobre la deshidratación y otros problemas Enfermedades por calor en niños

Estas pautas se desarrollaron para ayudar a los padres y entrenadores.

Aumentar la seguridad y el rendimiento de los niños que practican deportes en Clima caluroso. Los niños que practican deportes o son físicamente activos en climas cálidos El clima puede ser un riesgo para las enfermedades causadas por el calor. La buena noticia es que el calor Las enfermedades se pueden prevenir y tratar con éxito.

Los niños sudan menos que los adultos. Esto dificulta que los niños... Refrésquese. Los padres y entrenadores deben asegurarse de que los niños lo tomen. Lentos para estar seguros de que pueden acostumbrarse al calor y la humedad. gradualmente.

Hay otras razones por las que un niño puede enfermarse por el calor. enfermedad. Aquellos que tienen un bajo nivel de condición física, que están enfermos o que han sufrido deshidratación o enfermedades causadas por el calor en el pasado deben ser vigilado de cerca. Un profesional médico, como un atleta certificado El instructor (ATC) debe estar en el lugar para supervisar la salud y la seguridad de todos los participantes durante los juegos y prácticas, especialmente cuando es muy Caliente y húmedo.

Deshidratación

Los niños se deshidratan si no reponen los líquidos corporales perdidos por el sudor. Incluso un poco de deshidratación puede hacer que un niño se sienta mal y juegue con menos eficacia. La deshidratación también pone a los niños en riesgo.

riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor más peligrosas.

Signos y síntomas

- Boca seca • Sed
- Estar irritable o malhumorado
- Dolor de cabeza
- Aburrimiento o desinterés • Mareos
- Calambres
- Fatiga excesiva
- El niño no puede correr tan rápido ni jugar tan bien como de costumbre.

Tratamiento

- Mueva al niño a un área sombreada o con aire acondicionado.
- Déle líquidos para beber.

¿Cuándo podrá volver a jugar?

Un niño puede volver a estar activo en cuanto esté libre de síntomas. Sin embargo, es importante seguir vigilándolo.

National
**SAFE
KIDS**
Campaign®

NAATA
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION
HEALTH CARE FOR LIFE & SPORT

Calambres por calor

Los calambres por calor son una enfermedad leve causada por el calor y de fácil tratamiento. Estos espasmos musculares intensos suelen aparecer después de que un niño haya hecho ejercicio durante un tiempo y haya perdido grandes cantidades de líquido y sal por el sudor. Si bien son más comunes en niños que practican deportes en condiciones de calor, también pueden ocurrir en condiciones de poca temperatura (por ejemplo, al jugar al hockey sobre hielo o nadar).

Los niños que sudan mucho o tienen una alta concentración de sal en el sudor pueden ser más propensos a sufrir calambres por calor. Estos calambres se pueden evitar en gran medida con un acondicionamiento adecuado, una adaptación gradual al calor y la humedad, y asegurándose de que el niño coma y beba adecuadamente.

Signos y síntomas • Dolor

intenso (no asociado con distensiones o distensiones musculares) • Contracciones musculares persistentes que continúan durante y después del ejercicio

Tratamiento

• Se le debe dar al niño una bebida deportiva para ayudarlo a reemplazar las pérdidas de líquidos y sodio. • Los estiramientos ligeros, la relajación y el masaje de los músculos acalambrados pueden ayudar.

¿Cuándo podré volver a jugar?

Un niño puede volver a estar activo cuando el calambre haya desaparecido y se sienta y actúe listo para participar. Puede ayudar a disminuir el riesgo de que los calambres por calor vuelvan a aparecer verificando si el niño necesita cambiar sus hábitos alimenticios y de bebida, mejorar su condición física o adaptarse mejor al calor.

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es una enfermedad moderada causada por el calor que se produce cuando un niño continúa físicamente activo incluso después de empezar a sufrir efectos nocivos del calor, como la deshidratación. El cuerpo del niño tiene dificultades para satisfacer las demandas, lo que provoca agotamiento por calor.

Signos y síntomas • Al niño

le resulta difícil o imposible seguir jugando • Pérdida de coordinación, mareos o desmayos • Deshidratación • Sudoración profusa o piel pálida • Dolor de cabeza, náuseas, vómitos o diarrea • Calambres estomacales/intestinales o calambres musculares persistentes

Tratamiento

• Lleve al niño a un área sombreada o con aire acondicionado. • Quitele la ropa y el equipo extra. • Refresque al niño con agua fría, ventiladores o toallas frías (reemplace las toallas con frecuencia). • Haga que el niño se recueste cómodamente con las piernas elevadas por encima del nivel del corazón. • Si el niño no tiene náuseas ni vómitos, dele agua fría o una bebida deportiva. • La condición del niño debería mejorar rápidamente, pero si hay poca o ninguna mejoría, tome el niño para tratamiento médico de emergencia.

¿Cuándo podré volver a jugar?

No se debe permitir que un niño vuelva a jugar hasta que hayan desaparecido todos los síntomas de agotamiento por calor y deshidratación. Evite practicar intensamente en condiciones de calor hasta al menos el día siguiente, y si el agotamiento por calor fue grave, espere más tiempo. Si el niño recibió tratamiento médico de emergencia, no se le debe permitir regresar hasta que su médico lo apruebe y le dé instrucciones específicas para volver a jugar.

Los padres y entrenadores deben descartar cualquier otra afección o enfermedad que pueda predisponer al niño a sufrir agotamiento por calor persistente. Corrijan estos problemas antes de que el niño vuelva a participar plenamente en el calor, especialmente en deportes con equipo.

Golpe de calor por esfuerzo

El golpe de calor es una enfermedad grave causada por el calor que se produce cuando el cuerpo de un niño genera más calor del que puede liberar debido al esfuerzo que supone hacer ejercicio en condiciones de calor. Esto provoca un aumento rápido de la temperatura corporal central, que puede causar discapacidad permanente o incluso la muerte si no se trata.

Signos y síntomas •

- Aumento de la temperatura corporal central, generalmente por encima de 104 °F/40 °C (temperatura rectal) cuando el niño se enferma
- Disfunción del sistema nervioso central, como alteración de la conciencia, convulsiones, confusión, inestabilidad emocional, comportamiento irracional o disminución de la agudeza mental

Otros posibles indicadores incluyen:

- Náuseas, vómitos o diarrea • Dolor de cabeza, mareos o debilidad • Piel caliente y húmeda o seca • Aumento del ritmo cardíaco, disminución de la presión arterial o respiración rápida • Deshidratación • Combatividad

Tratamiento:

Si no hay personal médico disponible: • Llame a los servicios médicos de emergencia para que lo transporten de inmediato al centro de emergencias más cercano. Comience a enfriar al niño mientras espera y durante el traslado al centro de emergencias.

Si hay personal médico en el lugar: • Localice al personal médico de inmediato. Quítele la ropa o el equipo extra. Inicie un enfriamiento intensivo de cuerpo completo sumergiendo al niño en una tina con agua fría. Si no hay una tina disponible, utilice métodos alternativos de enfriamiento como agua fría, ventiladores, hielo o toallas frías (cambiándolas con frecuencia), colocadas sobre la mayor parte posible del cuerpo. • Llame a los servicios médicos de emergencia para que lo transporten al centro médico de emergencia más cercano.

¿Cuándo podré volver a jugar?

Ningún niño que haya sufrido un golpe de calor debe regresar hasta que su médico lo apruebe y dé instrucciones específicas para su reincorporación a la actividad física. Los padres deben colaborar con el médico del niño para descartar o tratar cualquier otra afección o enfermedad que pueda causar problemas persistentes de golpe de calor. El niño debe retomar la actividad física gradualmente, bajo la supervisión de un especialista en terapia de acondicionamiento físico (ATC) u otro profesional de la salud cualificado, especialmente en el caso de deportes con equipo.

Padres: ¿Cuánto debe beber su hijo cuando está activo?

- Antes de realizar actividades en el calor, registre el peso corporal de su hijo. (Recuerde que si su hijo ya ha estado haciendo ejercicio en el calor, es posible que ya esté deshidratado). • Vuelva a pesar a su hijo una vez finalizada la actividad. • Compare el peso corporal de su hijo antes de... peso corporal de la actividad a su peso corporal posterior a la actividad.

Si su peso después de la actividad es menor que antes, su hijo no está bebiendo suficientes líquidos mientras está activo. Una pérdida de tan solo el 1 % del peso corporal puede causar una disminución en su rendimiento.

Debido a que los científicos han demostrado que los niños reemplazan menos pérdidas de líquidos cuando beben agua, es posible que desee ofrecerle una bebida deportiva saborizada para aumentar la cantidad de líquido que consume su hijo.



Consejos para padres

- Antes de que su hijo comience a practicar un deporte, debe someterse a un examen físico que incluya preguntas específicas sobre cualquier antecedente de enfermedad causada por el calor.
- Informe al entrenador de su hijo sobre cualquier antecedente de enfermedad por calor. • Asegúrese de que su hijo esté bien hidratado antes de salir a practicar o un juego. Dale a tus hijos sus propias botellas de agua.
- Asegúrese de que el entrenador de su hijo tenga sus números de contacto de emergencia. • Verifique que la liga/equipo de su hijo tenga un plan de acción de emergencia.

Consejos para entrenadores

- Tenga en cuenta los niveles de temperatura y humedad. Cambie la duración, la intensidad y uso del equipo a medida que aumentan los niveles.
- Debe ser fácil para los niños beber líquidos durante los entrenamientos, y se les debe recordar que lo hagan con regularidad. Se deben programar descansos para beber líquidos en todos los entrenamientos y aumentar su frecuencia a medida que aumentan los niveles de calor y humedad.
- Toda organización deportiva debe tener un plan de acción de emergencia para obtener asistencia en caso de emergencia. servicios médicos si es necesario. • Tenga siempre disponible la información de contacto de los padres.

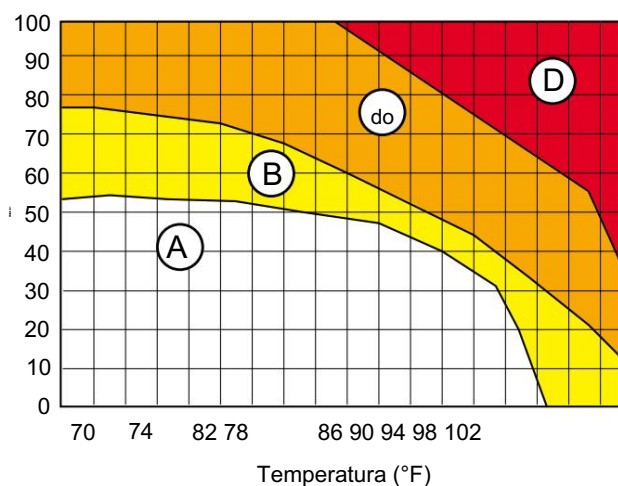
Pautas de actividad

Se deben programar descansos para beber líquidos en todas las prácticas y aumentar la frecuencia a medida que aumentan los niveles de calor y humedad.

Agregue 5 °F a la temperatura entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. desde mediados de mayo hasta mediados de septiembre en días brillantes y soleados.

A. Los niños deben recibir un descanso de 5 a 10 minutos y una pausa para beber líquidos después de cada 25 a 30 minutos de actividad.

B. Los niños deben descansar de 5 a 10 minutos y tomar líquidos después de cada 20 a 25 minutos de actividad. Deben llevar pantalones cortos y camisetas (solo con casco y hombreras, no con el equipo completo, si lo usan para la actividad).



C. Los niños deben recibir un descanso de 5 a 10 minutos y una pausa para beber líquidos después de cada 15 a 20 minutos de actividad. Los niños deben usar únicamente pantalones cortos y camisetas (sin ningún equipo de protección si lo usan para la actividad).

D. Cancelar o posponer toda Prácticas/juegos al aire libre. La práctica podrá realizarse en un espacio climatizado.