

MANTENGA A SU HIJO ACTIVO Y SEGURO BAJO EL CALOR EXTREMO



La actividad física diaria es importante para los niños, pero cuando las temperaturas son altas, es fundamental adaptarse para mantener a su hijo seguro. Los niños son más vulnerables al calor extremo que los adultos.



EN TEXAS, LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS NO REALIZAN SUFICIENTE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Los niños deben realizar al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Sin embargo, entre 2021 y 2023, solo el 26% de los niños en edad primaria en Texas estuvieron activos durante 60 minutos al día en todos los días la semana pasada.

IMPACTOS AGUDOS DEL CALOR EN LOS NIÑOS

- Sarpullido por calor o calambres
- Agotamiento por calor o golpe de calor
- Deshidratación y problemas renales
- Ataques de asma

Si su hijo tiene una enfermedad crónica o está tomando medicación, hable con su médico sobre cómo mantenerlo seguro bajo el calor.

SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES DEL CALOR

- Sudor muy intenso
- Falta de aire
- Náusea o mareos
- Temperatura corporal elevada
- Debilidad
- Calambres musculares
- Dolores de cabeza
- Piel de gallina o piel fresca y húmeda

ADAPTACIONES AL JUEGO AL AIRE LIBRE DE LOS NIÑOS BASADAS EN EL NIVEL DE RIESGO DE CALOR

REVISE SU RIESGO DE CALOR DIARIAMENTE. ¡ESCANEE E INTRODUZCA SU CÓDIGO POSTAL!



Referencias:

• Austin Independent School District. (n.d.). Health services. <https://www.austinisd.org/health-services>

• California Department of Public Health. (2024, July 1). Extreme heat guidance for schools (Revised from June 30, 2023). <https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/extreme-heat-guidance-for-schools.aspx>

• Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). About heat and health. <https://www.cdc.gov/heat-health/about/index.html>

• United Nations Children's Fund. (n.d.). Heat waves are having a devastating impact on children. <https://www.unicef.org/stories/heat-waves-impact-children>

• U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical activity guidelines for Americans (2nd ed.). Office of Disease Prevention and Health Promotion. [https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical Activity Guidelines 2nd edition.pdf](https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical%20Activity%20Guidelines%202nd%20edition.pdf)

Poco o ningún riesgo	• Realice la actividad física al aire libre de forma habitual (mínimo 60 minutos al día) • Tome descansos cada 20 minutos
Riesgo menor	• Tome descansos y tome agua cada 20 minutos • Juegue en una zona sombreada
Riesgo moderado	• Realice la actividad física al aire libre durante las horas más frescas del día, de ser posible • No juegue afuera por más de 45 minutos seguidos • Tome descansos y tome agua cada 15 minutos • Juegue en una zona sombreada
Riesgo mayor	• Evite la actividad física al aire libre por completo desde finales de la mañana hasta finales de la tarde (cuando el sol calienta más) • No juegue afuera por más de 45 minutos seguidos • Tome descansos y tome agua cada 5 a 10 minutos • Juegue en una zona sombreada
Riesgo extremo	• No juegue al aire libre. • Mueva toda la actividad física a un espacio seguro con aire acondicionado • Tome bastante agua
Otros consejos	• Use ropa o uniformes ligeros y de colores claros • Lleve siempre una botella de agua reutilizable • Tome agua durante todo el día y evite bebidas energéticas y sodas