



## Cuidados en los Días de Calor Extremo para bebés

### ¿Sabía que...?

*A medida que el clima está cambiando, los días de calor extremo son más comunes. Cuando hace calor, los niños tienen mayor riesgo de deshidratarse que los adultos.*

### Plan de acción

- **Mantenga a su bebé fresco:** Mantenga a los bebés en espacios frescos, idealmente con aire acondicionado.
  - En entornos calientes puede mantener al bebé fresco dándole baños de esponja con agua tibia.
  - **Nunca deje un bebé solo en un automóvil.**
  - Mantenga a su bebé alejado de la luz solar directa. Si va a estar expuesto al sol, vístalo con ropa de algodón liviana con colores claros, y un sombrero de ancho para ayudar a proteger su piel. Aplique protector solar en las partes de la piel expuestas.
- **Mantenga a su bebé bien hidratado:**
  - Durante días calurosos, los bebés menores de 6 meses podrían requerir de alimentación adicional con leche materna o con fórmula. Bebés mayores de 6 meses pueden beber agua fría en adición a las ingestas de leche usuales.
- **Reconozca los signos del estrés por calor:** flacidez, menos pañales mojados, boca seca, menos lágrimas al llorar, y rechazo a la comida o los líquidos.
  - Si su bebé ha estado en el calor y tiene estos síntomas, llame a su pediatra de inmediato o acuda a la Sala de Emergencias más cercana.

más →

## Recursos

Aprenda más acerca de cómo proteger a sus niños del calor extremo. Visite [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish) y busque "Cómo proteger a los niños del calor extremo: información para los padres".

Para más información acerca de cómo usar el protector solar correctamente, visite [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish) y busque "información para los padres sobre quemaduras del sol y protectores solares".

Aprenda acerca de cómo mantener a sus niños seguros durante el verano. Visite [cdc.gov/es/disasters](https://www.cdc.gov/es/disasters), seleccione "calor extremo, y seleccione el enlace "Los bebés y los niños".

Recursos locales acerca de la seguridad durante los días de calor extremo:

Estado de Nueva York	<a href="https://www.health.ny.gov">health.ny.gov</a> y busque "Extreme Heat Advice [Consejos de calor extremo]" <a href="https://www.ocfs.ny.gov">ocfs.ny.gov</a> , busque "Protecting children from the dangers of excessive summer temperatures [Proteger a los niños de las temperaturas excesivas del verano]"
Nueva Jersey	<a href="https://www.nj211.org/summer-heat">nj211.org/summer-heat</a>
Puerto Rico	<a href="https://www.salud.gov.pr">salud.gov.pr</a> y busque "ola de calor"

Para más información, visite: [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](https://www.icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)