

## LOS VERANOS EN GEORGIA SON CADA VEZ MÁS CALUROSOS DEBIDO AL CAMBIO CLIMÁTICO.

Los últimos siete años han sido los más calurosos en décadas. Veranos más calurosos quiere decir que hoy más que nunca es importante mantener seguros a los niños más activos.

Los niños y niñas pueden enfermarse por el calor más fácilmente que los adultos.

La enfermedad por exceso de calor es un riesgo creciente para los estudiantes atletas y **los jugadores de fútbol tienen un mayor riesgo.**



## ¿TU ESTUDIANTE ATLETA ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR UN GOLPE DE CALOR?

Algunos factores colocan a los estudiantes atletas en un mayor riesgo por el calor:

- ☀️ Mal estado físico
- ☀️ Deshidratación
- ☀️ Fatiga
- ☀️ Ropa gruesa o abrigada/ equipamiento
- ☀️ Ejercicios largos o intensos
- ☀️ Ciertos medicamentos, incluidos los medicamentos para el ADHD (consultar con un médico)

## CONTÁCTANOS

Para obtener más información sobre las enfermedades causadas por el calor o los efectos del cambio climático:



Georgia Clinicians for Climate Action  
gccainfo@gacca.org

Publication endorsed by



The Southeast  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit  
sepehsu@emory.edu

## MANTENGANSE FRESCOS, NIÑOS!

CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS EN LOS VERANOS MÁS CALUROSOS



### FUENTES

- Falk, B., & Dolan, R. Temperature regulation and elite young athletes. *Medicine and sports science*. 2011
- Kennedy, E., et al. Thermally Comfortable Playgrounds: A review of literature and survey of experts (Technical Report). National Program for Playground Safety, University of Northern Iowa. 2020
- Caso, D. J., et al. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses. *Journal of Athletic Training*. 2015
- Wright, A.R., Sikka, R., Olson, D.E. Heat illness in football: Current concepts. *Current sports medicine reports*. 2015

# MANTENGANSE FRESCOS, NIÑOS

CÓMO RECONOCER, PREVENIR Y TRATAR EL GOLPE DE CALOR EN ESTUDIANTES ATLETAS

## SEÑALES Y SÍNTOMAS

### CALAMBRES POR CALOR

Calambres o espasmos musculares breves

### DESHIDRATACIÓN

Aumento de la sed o sequedad de la boca, dolor de cabeza, falta de energía, disminución u oscurecimiento de la orina

### AGOTAMIENTO POR CALOR

Deshidratación, dolor de cabeza, mareos, sudoración excesiva, náuseas o vómitos, calambres musculares

### GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN

Dolor de cabeza, mareos, sudoración excesiva, náuseas o vómitos, desmayos, piel caliente, frecuencia cardíaca y respiración elevadas, convulsiones potenciales

## CÓMO TRATAR UNA ENFERMEDAD POR CALOR

Consulta con el entrenador el plan de acción de tu equipo.  
Los tratamientos incluyen:

-  Quitate la ropa y los equipamientos adicionales
-  Muévete a un área sombreada o con aire acondicionado
-  Enfría el cuerpo con paños fríos o hielo
-  Toma agua fría o una bebida deportiva si no tienes náuseas o vómitos
-  Eleva las piernas por encima del nivel del corazón para apoyar el flujo sanguíneo
-  **Llama al 911** si los signos y síntomas continúan o empeoran

## CÓMO REGRESAR DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD POR CALOR

Los niños y niñas necesitan tiempo de descanso para recuperarse y estar libres de los síntomas antes de volver a jugar. Busca autorización médica por seguridad.

## CÓMO PREVENIR LA ENFERMEDAD POR CALOR



**Bebe mucha agua.**  
No esperes hasta que tu hijo/a tenga sed.



**Busca sombra.**  
Brinda un espacio sombreado para los descansos.



**Haz que todos tomen más descansos.**  
Aumenta el número de descansos en áreas sombreadas con agua.



**Limita la cantidad de equipamiento siempre que sea seguro.**  
Limita las actividades que requieren equipamiento pesado como cascos y hombreras.



**Programa eventos en horarios que sean más temprano o más tarde.**  
Programa eventos en horarios más temprano o más tarde cuando esté más fresco.



**Siempre considera el cambio climático.**  
Haz que tus veranos sean seguros ayudando a reducir la contaminación del aire.

