



# MANTENGANSE FRESCOS, CHICOS!

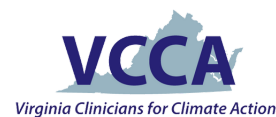
MANTENIENDO A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SEGUROS EN LOS VERANOS CADA VEZ MÁS CALUROSOS

## ¿SU ESTUDIANTE ATLETA ESTÁ EN RIESGO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR?

Algunos factores ponen a los jóvenes atletas en mayor riesgo del calor:

- ☀️ Bajo nivel de condición física
- ☀️ Deshidratación
- ☀️ Fatiga
- ☀️ Ropa/equipo pesados
- ☀️ Ejercicios largos o intensos
- ☀️ Ciertos medicamentos, incluyendo medicamentos para el TDAH (consulte a un médico)

Publicación financiada y apoyada por



## EL VERANO DE 2023 FUE EL MÁS CALUROSO DE LA TIERRA DESDE LOS PRIMEROS REGISTROS EN 1880.

Veranos más calurosos significa que es más importante que nunca mantener seguros a los niños y adolescentes activos. ¿Sabía usted que los niños y adolescentes pueden enfermarse por el calor más fácil que los adultos?

Las enfermedades relacionadas con el calor son un riesgo en aumento para los niños y adolescentes activos, especialmente los estudiantes atletas. Cada año, casi 9,000 atletas de preparatoria en Estados Unidos reciben tratamiento por enfermedades relacionadas con el calor, tales como golpe de calor y calambres musculares.

Cada año, casi 9,000 atletas de preparatoria en Estados Unidos reciben tratamiento por enfermedades relacionadas con el calor.

#### 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
- Casa, D. J., et al. *National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses*. *Journal of Athletic Training*, 2015
- Krohn AR, Sikka R, Olson DE. Heat illness in football: Current concepts. *Current sports medicine reports*, 2015



# MANTENGANSE FRESCOS, CHICOS

CÓMO RECONOCER, PREVENIR Y TRATAR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR EN ESTUDIANTES ATLETAS

## SEÑALES Y SÍNTOMAS

### CALAMBRES POR CALOR

Calambres o espasmos musculares breves

### DESHIDRATACIÓN

Tener más sed o boca seca; dolor de cabeza; falta de energía; menos orina de lo normal o de color más oscuro

### AGOTAMIENTO POR CALOR







Deshidratación; dolor de cabeza; mareos; sudor abundante; náusea o vómitos; calambres musculares

### GOLPE DE CALOR

Dolor de cabeza; mareos; sudor abundante; náusea o vómitos; pérdida del conocimiento (desmayos); piel caliente; pulso y respiración acelerados; posibles convulsiones

## TRATANDO LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Consultar a su entrenador para conocer el plan de acción de su equipo. Tratamientos incluyen:

-  Quitarse ropa y equipo extras
-  Moverse a un lugar sombreado o con aire acondicionado
-  Enfriar el cuerpo con paños fríos o hielo
-  Tomar agua fría o bebidas deportivas si no hay náusea o vómitos
-  Elevar las piernas por encima del nivel del corazón para favorecer el flujo sanguíneo
-  Llamar al 911 si las señales y síntomas continúan o empeoran

## REGRESANDO DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR

Los niños y adolescentes necesitan tomarse un tiempo para recuperarse y estar libres de síntomas antes de regresar a jugar. Busque autorización médica para su seguridad.

## CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR



**Tomar bastante agua.** No espere hasta que su hijo tenga sed.



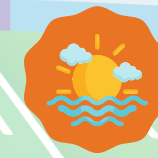
**Busca sombra.** Proporcione un espacio sombreado para los descansos.



**Tener más descansos.** Aumente el número de descansos con agua en áreas sombreadas.



**Limitar la cantidad de equipo siempre que sea seguro.** Limite las actividades que requieran equipo pesado como cascos y almohadillas protectoras para los hombros.



**Programar eventos antes o más adelante.** Programe eventos antes o más adelante, cuando el clima esté más fresco.



**Tomar en cuenta el cambio climático.** Mantenga los veranos seguros ayudando a reducir la contaminación del aire.



## EL VERANO DE 2023 FUE EL MÁS CALUROSO DE LA TIERRA DESDE LOS PRIMEROS REGISTROS EN 1880.

Veranos más calurosos significa que es más importante que nunca mantener seguros a los niños y adolescentes activos. ¿Sabía usted que los niños y adolescentes pueden enfermarse por el calor más fácil que los adultos?

Las enfermedades relacionadas con el calor son un riesgo en aumento para los niños y adolescentes activos, especialmente los estudiantes atletas. Cada año, casi 9,000 atletas de preparatoria en Estados Unidos reciben tratamiento por enfermedades relacionadas con el calor, tales como golpe de calor y calambres musculares.

Cada año, casi 9,000 atletas de preparatoria en Estados Unidos reciben tratamiento por enfermedades relacionadas con el calor.



## ¿SU ESTUDIANTE ATLETA ESTÁ EN RIESGO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR?

Algunos factores ponen a los jóvenes atletas en mayor riesgo del calor:

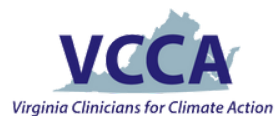
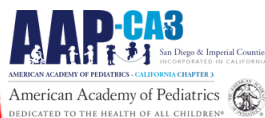
- ☀️ Bajo nivel de condición física
- ☀️ Deshidratación
- ☀️ Fatiga
- ☀️ Ropa/equipo pesados
- ☀️ Ejercicios largos o intensos
- ☀️ Ciertos medicamentos, incluyendo medicamentos para el TDAH (consulte a un médico)

# MANTENGANSE FRESCOS, CHICOS!

MANTENIENDO A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SEGUROS EN LOS VERANOS CADA VEZ MÁS CALUROSOS



Publicación financiada y apoyada por



#### 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
- Casa, D. J., et al. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses. *Journal of Athletic Training*, 2015
- Krane, A.R., Sikka, R., Olson, D.E. Heat illness in football: Current concepts. *Current sports medicine reports*, 2015



# MANTENGANSE FRESCOS, CHICOS

CÓMO RECONOCER, PREVENIR Y TRATAR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR EN ESTUDIANTES ATLETAS

## SEÑALES Y SÍNTOMAS

### CALAMBRES POR CALOR

Calambres o espasmos musculares breves

### DESHIDRATACIÓN

Tener más sed o boca seca; dolor de cabeza; falta de energía; menos orina de lo normal o de color más oscuro

### AGOTAMIENTO POR CALOR







Deshidratación; dolor de cabeza; mareos; sudor abundante; náusea o vómitos; calambres musculares

### GOLPE DE CALOR

Dolor de cabeza; mareos; sudor abundante; náusea o vómitos; pérdida del conocimiento (desmayos); piel caliente; pulso y respiración acelerados; posibles convulsiones

## TRATANDO LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Consultar a su entrenador para conocer el plan de acción de su equipo. Tratamientos incluyen:

-  Quitarse ropa y equipo extras
-  Moverse a un lugar sombreado o con aire acondicionado
-  Enfriar el cuerpo con paños fríos o hielo
-  Tomar agua fría o bebidas deportivas si no hay náusea o vómitos
-  Elevar las piernas por encima del nivel del corazón para favorecer el flujo sanguíneo
-  Llamar al 911 si las señales y síntomas continúan o empeoran

## REGRESANDO DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR

Los niños y adolescentes necesitan tomarse un tiempo para recuperarse y estar libres de síntomas antes de regresar a jugar. Busque autorización médica para su seguridad.

## CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR



**Tomar bastante agua.** No espere hasta que su hijo tenga sed.



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



**Tener más descansos.** Aumente el número de descansos con agua en áreas sombreadas.



**Limitar la cantidad de equipo siempre que sea seguro.** Limite las actividades que requieran equipo pesado como cascos y almohadillas protectoras para los hombros.



**Programar eventos antes o más adelante.** Programe eventos antes o más adelante, cuando el clima esté más fresco.



**Tomar en cuenta el cambio climático.** Mantenga los veranos seguros ayudando a reducir la contaminación del aire.

