

Published on *Ciencia Puerto Rico* (<https://www.cienciapr.org>)

[Home](#) > Los efectos del calor en la niñez

Los efectos del calor en la niñez ^[1]

Submitted by [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] on 24 May 2025 - 12:31pm

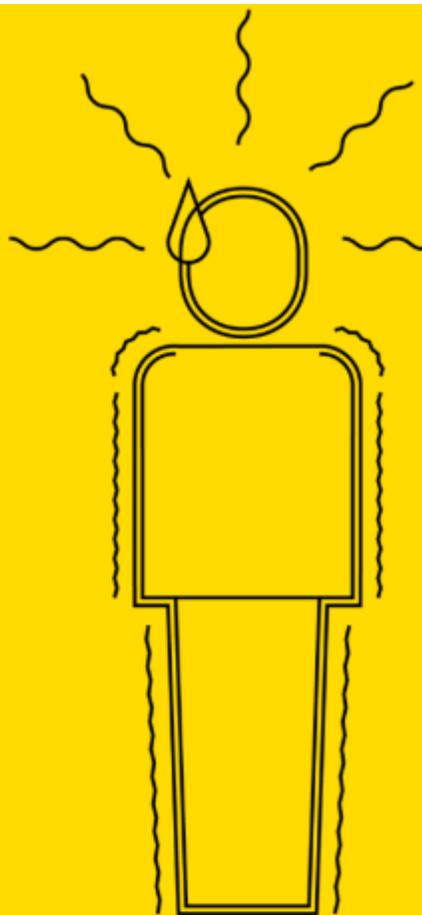


^[2]



El calor extremo y la niñez

Los menores son una población que está en mayor riesgo de sufrir las consecuencias negativas del calor extremo. Te contamos las razones y cómo podemos protegerles.



AQUÍ NOS CUIDAMOS

PR-CEAL

NIH National Institutes of Health
Community Engagement Alliance

Ciencia
Puerto Rico

OPS
Organización Panamericana
de Salud

120
Años
de
Independencia

CENTRO
COMPRENSIVO
DE
CÁNCER

El 2024 se catalogó como el año más caliente [3] en récord a nivel mundial. Lamentablemente, las estadísticas y la ciencia indican que las temperaturas continuarán aumentando y según el estudio de Climate Central, Puerto Rico está dentro de los territorios de Estados Unidos que han registrado más calor. Por ejemplo, según las expresiones del Dr. Rafael Médez Tejeda para el Nuevo Día: “En 2024, Puerto Rico experimentó 182 días—prácticamente la mitad del año—con temperaturas sobre los 90 grados Fahrenheit, rompiendo la marca del año previo, lo que incluyó

una racha de 50 días consecutivos excediendo ese umbral". A nivel de salud pública estos datos nos invitan más que nunca a cuidarnos y prevenir los efectos del calor, en especial en una población que está en mayor riesgo: la niñez.

¿Por qué la niñez está en mayor riesgo ante el calor?

1. Los menores por lo general generan más calor que los adultos porque suelen estar en movimiento, tienen un metabolismo más rápido y según su composición física tienden a percibir el calor en un espacio más rápido que los adultos.
2. Sus glándulas sudoríparas están pequeñas, lo que evita que puedan regular su temperatura a través del sudor. Entre menor sea el infante, menor será su producción de sudor y menor su regulación de temperatura.
3. Poseen una menor reserva de agua, aumentando el riesgo de deshidratación.
4. Es más difícil para ellos hablar sobre lo que están sintiendo en su cuerpo como molestias o incluso la necesidad de tomar agua.
5. Los días muy calurosos empeoran la calidad del aire, aumentando la posibilidad de sufrir ataques de asma.

Además, si los infantes están en sobrepeso, enfermos, tienen quemaduras y/o están tomando ciertos medicamentos, están en mayor riesgo.

¿Cuáles son los efectos del calor extremo en los menores?

Al igual que en los adultos, el calor puede provocar deshidratación, agotamiento, golpes de calor en los menores como también dificultar la concentración, la capacidad de procesar y retener información. En relación con los agotamiento y los golpes de calor, los síntomas son similares a los de los adultos, pero mayormente presentan:

- Náusea, fatiga, diarrea y/o dolores de cabeza.
- Espasmos musculares o calambres
- Sudoración excesiva
- Irritación en la piel

- Boca seca
- Irritabilidad extrema y/o llorar sin razón aparente (mayormente menores de 7 años)
- Orina oscura

Si quieres conocer más sobre enfermedades relacionadas con el calor en niños y adolescentes accede a este [enlace](#) [4].

Recuerda que si una persona tiene su temperatura mayor de 39°C, la piel seca, confusión y problemas para respirar es importante que trates de bajar su temperatura con una ducha o paños fríos y visites una sala de emergencia.

Maneras para prevenir los efectos de calor extremo en menores

1. Presta atención a los índices de calor y de calidad de aire en los pronósticos del tiempo, usando aplicaciones, como Totaal (para calidad de aire en Puerto Rico).
2. Asegúrate de que el menor vista ropa ligera, transpirable, y utilice protector solar.
3. De la manera que sea posible, evita que pasen mucho tiempo bajo el sol sobre todo durante el periodo de 10am a 5pm. De no poder evitarlo, procura que descansen del sol cada 30 minutos.
4. Manténlos hidratados ya sea exhortándolos a tomar agua y/o comer alimentos ricos en agua como lechuga, melocotón o brócoli. Los menores de 6 a 12 años deben de tomar aproximadamente de 750 a 2 litros de agua (2 a 4 botellas) al día.
5. Durante los días calurosos, intenta juegos tranquilos dentro de la casa para evitar el contacto directo con el sol y el calor.
6. Nunca dejes a un menor dentro del carro. Dejar la ventana abierta no es suficiente— la temperatura puede subir a niveles peligrosos en minutos.
7. Enséñela a reconocer los signos de agotamiento y golpe de calor, como sentirse mareado, náuseas o extremadamente cansado, para que pueda comunicar si siente de sentirse mal.

Es importante recordar que la mayoría de los niños y niñas pasan gran parte del día en las escuelas y estas muchas veces no están preparadas para mitigar el calor extremo. Por eso es importante que apliquemos las medidas preventivas que estén en nuestro control y hablemos de estos temas en casa y en el salón de clases.

Aquí te compartimos un libro infantil de actividades creado por el CDC que toca los temas del calor extremo: "[Listo Calixto se prepara para el calor extremo](#)" [5]

Referencias y enlaces de interés:

1. [Conozca los signos de agotamiento por calor y golpe de calor en niños, Children's Health](#) [6]
2. [Calor extremo y contaminación del aire: efectos en la salud de bebés y embarazadas, Healthy Children](#) [7]
3. [Calor extremo: cómo evitar el golpe de calor en niños, Healthy Children](#) [8]
4. [¿Cómo proteger a niñas y niños de la ola calor? unicef](#) [9]
5. [Los bebés, los niños y el calor, CDC](#) [10]
6. [Advierten sobre los efectos de la ola de calor en la niñez, Noticel](#) [11]

Tags:

- [calor extremo](#) [12]
- [Aquí Nos Cuidamos](#) [13]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/en/node/123045>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/123045> [2] <https://www.cienciapr.org/en/user/xavierdortiz> [3] <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/mas-calor-la-inevitable-tendencia-en-la-temporada-de-huracanes/> [4] <https://healthlibrary.brighamandwomens.org/spanish/Encyclopedia/90,P04712> [5] https://www.cdc.gov/extreme-heat/media/pdf/15_257720_ready_wrigley_extreme_heat_508_SP.pdf [6] <https://es.childrens.com/health-wellness/heat-stroke-symptoms-in-children> [7] <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/extreme-heat-and-air-pollution-health-effects-on-babies-and-pregnant-people.aspx> [8] <https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-home/Paginas/protecting-children-from-extreme-heat-information-for-parents.aspx> [9] <https://www.unicef.org/mexico/historias/%C2%BFc%C3%B3mo-protger-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-de-la-ola-calor> [10] <https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/children.html> [11] <https://www.noticel.com/cuidate/vida/20240621/advierten-sobre-los-efectos-de-la-ola-de-calor-en-la-ninez/> [12] <https://www.cienciapr.org/en/tags/calor-extremo> [13] <https://www.cienciapr.org/en/tags/aqui-nos->

cuidamos