

LOS VERANOS EN VIRGINIA SON CADA VEZ MÁS CALUROSOS DEBIDO AL CAMBIO CLIMATICO.

Julio de 2020 fue el julio más caluroso en la historia en Virginia. 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.

10%

Durante una ola de calor en Virginia en 2020, 1 de cada 10 visitas de emergencia por enfermedades causadas por el calor eran niños.



¿TU ESTUDIANTE ATLETA ÉSTA 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:



Virginia Clinicians for Climate Action

Publicación apoyada por **VDH** VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

FUENTES
• Falk, B., & Doran, R. Temperature regulation and elite young athletes. Medicine and sports science, 2011.
• Kennedy, L., 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.
• Krüner-All, Siska R, Olson DE. Heat illness in football: Current concepts. Current sports medicine reports, 2013.
• Cappucci, M. Seven East Coast states saw their hottest July on record. The Washington Post, 2020.
• Virginia Department of Health, Emergency Department and Urgent Care Visits for Heat-Related Illness in Virginia, 2020.

MANTENGANSE FRESCOS, NIÑOS

CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS EN LOS VERANOS MÁS CALUROSOS



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:

- ☀️ Qúitate 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.

