



Protección solar inteligente: Protección solar para chicos cool

El calor puede ser peligroso para los bebés y los niños pequeños. Aquí tiene algunas recomendaciones para mantenerlos seguros. **Comparta estos consejos con quienes colaboren en el cuidado de su bebé o hijo.**

Fuera de casa



Siempre lleve con usted a su hijo cuando salga del automóvil. Los vehículos se pueden calentar rápidamente y poner en riesgo su vida.



Deje el cochecito descubierto para permitir la circulación del aire. Las coberturas pueden atrapar el calor y aumentar el riesgo de sobrecalentamiento.

Durante el sueño

El calor excesivo puede afectar a los bebés mientras duermen, especialmente en los meses de verano. El calor excesivo puede aumentar el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño.

Los bebés deben dormir:



Solos (sin compartir la cama con usted ni nadie más)



En una cuna o moisés sin objetos dentro, sin almohadas, mantas ni peluches



Boca arriba



En un espacio libre de humo (sin cigarrillos, marihuana ni vapes cerca de su bebé)

- ➡ Vista a su bebé con ropa ligera y deje su cabeza descubierta. Demasiadas capas pueden provocar un sobrecalentamiento. Si le preocupa que tenga frío, póngale una bolsa de dormir liviana.
- ➡ Mantenga la habitación fresca con aire fresco o un ventilador, solo asegúrese de que no apunte directamente al bebé.
- ➡ Si su bebé se despierta acalorado e irritable, limpie suavemente su piel con un paño húmedo y fresco para ayudarlo a refrescarse y que se vuelva a dormir.

Protección solar inteligente: Seguridad contra el calor durante el embarazo



Durante el embarazo, es más probable que se enferme en días de mucho calor. La exposición al calor también puede representar un riesgo para el desarrollo de su bebé. Su cuerpo debe trabajar más para mantenerla fresca tanto a usted como a su bebé.

Siga estos consejos para protegerse a usted y a su bebé en los días calurosos:

- **Manténgase hidratada:** Beba mucha agua durante el día, incluso si no tiene sed.
- **Evite el sol directo y las horas de mayor calor:** Siempre que sea posible, permanezca en interiores entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. Busque sombras cuando esté al aire libre.
- **Planifique viajes y citas en horarios más frescos:** Programe sus citas en la mañana o en la tarde cuando la temperatura sea más baja.
- **Use ropa ligera y fresca:** Elija prendas holgadas y de colores claros.
- **Descanse con frecuencia:** Evite actividades intensas y tómese descansos frecuentes.
- **Refresque su cuerpo:** Tome una ducha fría o colóquese un paño húmedo y fresco en el cuello o las muñecas. Evite usar ventiladores en habitaciones cerradas o con temperaturas superiores a los 35 °C (95 °F).

Preste atención a los signos de enfermedades relacionadas con el calor, que incluyen los siguientes:



Sudoración
excesiva e
inusual



Mareo o sensación
de desmayo



Confusión



Calambre



Náuseas

► **Busque atención médica
si presenta estos
síntomas.**

Durante los días de alerta roja por calor extremo, diversas agencias de la ciudad de Baltimore organizan la apertura de centros de refrigeración que brindan espacios con aire acondicionado y agua fresca para los residentes.

Las ubicaciones y los horarios de los centros de refrigeración están disponibles en el siguiente enlace:
<https://www.baltimorecity.gov/health/emergency-preparedness/code-red-extreme-heat>