

El efecto del calor en los niños con problemas neurológicos

Tipos de mutaciones

6-7 minutos



Si bien el calor y las altas temperaturas nos afectan a todos, en el caso de niños que padecen problemas neurológicos, como sucede en algunos errores congénitos del [metabolismo](#), pueden provocar consecuencias que podemos intentar prevenir.

La Dra. María José Mas Salguero, médico especialista en Pediatría y en Neuropediatría, nos indica en su blog [Neuronas en crecimiento](#) cuáles son los **principales efectos del calor en diferentes manifestaciones neurológicas**, como son:

- Migraña.
- [Epilepsia](#).

- [Discapacidad intelectual](#).
- [Autismo](#).
- Movilidad reducida.

Como indica la Dra. Mas Salguero, "con el calor, aún debemos estar más atentos con el niño que sufre una enfermedad neuropediátrica crónica". Así, debemos **aprender a identificar las situaciones de riesgo** en que puede encontrarse el niño y **los [signos de alerta](#)** que no ayudan a detectar un problema de calor.

Os recomendamos la lectura de este [interesante artículo en el blog Neuronas en crecimiento](#).

Medidas básicas para prevenir las consecuencias del calor

En verano, y más cuando aprieta el calor, hay que extremar la precaución y proteger a los más pequeños de las temperaturas extremas, ya que ellos son más sensibles que las personas adultas.

Ten en cuenta estos consejos e indicaciones para esta época de calor:

Mantén a tu hijo fresco

- Vístele con ropa ancha, ligera y de colores claros.
- Procura que esté en lugares frescos, si es posible con aire acondicionado con cuidado de que no sea directo.
- Planifica más tiempo del habitual para que el niño descanse o haga su siesta, pues el calor puede provocar que los niños se sientan más cansados.

- Nunca dejes a un niño dentro de un vehículo, especialmente en verano, ya que la temperatura dentro de un coche puede ser mucho más alta que en el exterior e incluso llegar a provocarle una hipertermia que pueda poner en riesgo su vida.



Mantén a tu hijo hidratado

- Ofrece agua regularmente a tu hijo. Cuando no reponemos toda el agua que pierde nuestro cuerpo (unos 2,5 o 3 litros al día), empieza el proceso de [deshidratación](#).

- Si es más mayor, explícale por qué tiene que beber agua de vez en cuando, incluso si no tiene sed.
- Si el niño tiene calor, báñalo o rocíalo con agua fresca.
- Introduce alimentos refrescantes en su dieta, por ejemplo sopas y cremas de verduras o helados, polos y granizados de fruta. Las gelatinas y [bebidas isotónicas](#) también son una fuente de agua y [minerales](#). De todos estos alimentos tenemos algunas recetas en Guía metabólica, consúltalas en nuestro [espacio de Nutrición](#).

Manteneos informados

- Prestad atención a las predicciones del tiempo y planead actividades fuera de casa sólo cuando sea seguro. Evitad salir durante las horas del mediodía, cuando el calor es más intenso.
- No te olvides de los efectos negativos que la exposición al sol puede tener en la piel de los más pequeños. [Protégele siempre con crema solar](#).
- 6397 lecturas

Noticias relacionadas



- El sol es una fuente de salud, por eso podemos tomarlo y

disfrutarlo, pero con unos cuidados o normas de protección. Esta protección debe iniciarse desde la infancia, ya que los efectos del sol se van acumulando a lo largo de los años y pueden provocar, en un futuro, envejecimiento prematuro de la piel y cáncer cutáneo. Todos los niños deberían practicar una correcta protección solar . Los niños...



- El verano trae consigo días más largos con temperaturas altas, más horas de sol y mucho consumo de energía por parte de niños y niñas. Nos apetece más salir y realizar actividades al aire libre, para lo que debemos estar preparados, ya que representa un cambio en las rutinas del resto del año y un cambio en la alimentación y mayor necesidad de hidratación . Pensado en ello, en Guía metabólica...



- Con la llegada del verano apetece hacer y comer otros tipos

de platos, fáciles de hacer, frescos y saludables. Por este motivo te recomendamos seis recetas diferentes para las dietas controladas en glúcidos y grasas . Para las dietas controladas en glúcidos te recomendamos tres platos. De primer plato, una ensalada de lentejas con arroz integral , de segundo, una hamburguesa vegetal sobre colchón...

También te puede interesar



Es difícil dar una única definición para el concepto Trastornos en el Espectro del Autismo . Las clasificaciones que se realizan están en continua modificación y, con frecuencia, la información que se encuentra en las diversas fuentes se refiere al autismo clásico. Sin embargo, hay todo un espectro...



Las estereotipias se engloban dentro de los trastornos del movimiento hipercinéticos, es decir, por exceso de movimiento, que incluyen: tics, temblor , mioclonus , atetosis,

corea , distonía y estereotipias. El término estereotipia surge por primera vez en Francia en el siglo XVIII, refiriéndose al...



Las estereotipias son movimientos, posturas o voces repetitivos sin ningún fin concreto y que se pueden confundir fácilmente con, por ejemplo, los tics complejos. En la mayoría de los casos no requieren ningún tratamiento, así que hay que insistir en su carácter benigno. Suelen iniciarse antes de...

[Ayuda a Guía Metabólica](#)

Hazte donante y ayuda al Hospital Sant Joan de Déu en el proyecto Guía metabólica, que apoya a los pacientes y familias que viven con un ECM.

- 3 lecturas