

# MISSISSIPPI ES EL QUINTO ESTADO MÁS CALIENTE DE ESTADOS UNIDOS.

El clima cálido significa que es más importante que nunca mantener seguros a los niños activos cuando están al aire libre. Los niños pueden enfermarse por el calor más fácilmente que los adultos.

Las enfermedades causadas por el calor son un riesgo creciente para los estudiantes atletas, y los jugadores de fútbol corren el mayor riesgo.

**114°F**  
Durante el 2022 ola de calor, la promedio índice de calor era 114 F.

FUENTES:  
• Falk, B. y Dotan, R. Regulación de la temperatura y atletas jóvenes de élite. Medicina y ciencias del deporte, 2011.  
• Kennedy, E. et al. Parques infantiles térmicamente confortables: revisión de la literatura y encuesta de expertos (Informe Técnico). Programa Nacional para la Seguridad en los Patios de Juegos, Universidad del Norte de Iowa, 2020.  
• Casa, D. et al. Declaración de posición de la Asociación Nacional de Entrenadores Atlético. Enfermedades por calor por esfuerzo. Revista de entrenamiento atlético, 2015.  
• Krohn AR, Sikka R, Olson DE. Enfermedades por calor en el fútbol: conceptos actuales. Informes actuales de medicina deportiva, 2015.  
• Revisión de la población mundial. Clasificaciones estatales, estados más calientes. Obtenida de <https://worldpopulationsreview.com/state-ranking/hottest-states/>  
• Coleman, B. Cómo los habitantes de Mississippi pueden sobrevivir al clima opresivo del verano. Centro Médico de la Universidad de Mississippi, 2021.

## ¿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)
- Ciertas condiciones crónicas (consulte a su médico de Atención Primaria)

## CONTÁCTANOS

Para obtener más información sobre las enfermedades causadas por el calor o los efectos del cambio climático:



Mississippi Health Professionals for Climate and Health Equity  
<https://www.msclimateandhealthequity.com/>

## MANTENGANSE FRESCOS, NIÑOS!

CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS EN LOS VERANOS MÁS CALUROSOS



# MANTENGANSE FRESCOS, NIÑOS

CÓMO RECONOCER, PREVENIR Y TRATAR LAS ENFERMEDADES POR CALOR EN ESTUDIANTES DEPORTISTAS Y OTROS NIÑOS AL AIRE LIBRE

## 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:

- ☀️ Quitate 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.

