

Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png

Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png

Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png

## Consejos ante una ola de calor



Actualmente estamos sufriendo una ola de calor por lo que desde la web EnFamilia queremos ofrecer unos consejos fáciles para prevenir el golpe de calor, la deshidratación o las quemaduras de la piel:

- Beber abundantes líquidos para evitar la deshidratación y compensar la pérdida excesiva de líquidos.
- No practicar deporte al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- No dejar a los niños esperando dentro del coche, aunque sean unos minutos, ya que sube muy rápido la temperatura en el interior.
- No tapar los carritos de los bebés con muselina. La temperatura que se genera bajo la muselina puede aumentar muy rápidamente.
- Evitar, si es posible, o reducir la exposición solar durante las horas centrales del día.
- Intentar caminar por zonas sombreadas.
- Usar sombrero de ala ancha para proteger los ojos, la cara y el cuello.
- Llevar gafas de sol.
- Utilizar crema de protección con factor 50+. Aplicarla en la piel media hora antes de la exposición solar.

En resumen, es fundamental hidratarnos, evitar sitios con altas temperaturas y proteger la piel del sol.

Artículo publicado el 8-5-2023, revisado por última vez el 10-7-2025

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/consejos-ante-una-ola-calor>