

## Calor extremo en Uruguay: consejos esenciales para proteger a los más pequeños

Principal



Publicada el: 13/01/25	Visitas: 39
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 11	Puntaje: 4.1

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/calor-extremo-en-uruguay-consejos-esenciales-para-prot eger-a-los-mas-pequenos\\_14474.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/calor-extremo-en-uruguay-consejos-esenciales-para-prot eger-a-los-mas-pequenos_14474.php)

# CALOR EXTREMO EN URUGUAY: CONSEJOS ESENCIALES PARA PROTEGER A LOS MÁS PEQUEÑOS

*Principal*

*Calor extremo en Uruguay: consejos esenciales para proteger a los más pequeños*

**Ola de calor en Uruguay: recomendaciones clave para cuidar a los más chiquitos**

**Precauciones ante el Calor Extremo para Niños**

Con la llegada de altas temperaturas, es esencial tomar medidas para salvaguardar la salud de los más pequeños, especialmente aquellos menores de cinco años, quienes son más vulnerables a los efectos del calor extremo.

### **Recomendaciones del Pediatra Eduardo Regueira**

El pediatra Eduardo Regueira enfatizó en la importancia de evitar la exposición directa al sol entre las 10:00 y las 16:00 horas, periodo en el que el calor y la radiación solar alcanzan niveles máximos.

### **Actividades y Hidratación**

Es recomendable fomentar actividades tranquilas dentro del hogar y prestar especial atención a la hidratación y alimentación de los niños.

A continuación se detallan algunas recomendaciones clave: Hidratación:

Ofrecer agua y jugos naturales frecuentemente, incluso si los niños no lo piden.

Para los lactantes, se sugiere aumentar la frecuencia de las tomas de pecho.

Alimentación: Priorizar comidas livianas y evitar alimentos pesados, así como bebidas azucaradas y con cafeína.

Exposición solar: Mantener a los niños en ambientes frescos y restringir su actividad al aire libre durante las horas de mayor calor.

### **Identificación de Signos de Deshidratación**

Regueira también explicó cómo identificar signos de deshidratación en los niños.

Un niño deshidratado puede presentar síntomas como: Piel seca Palidez Ojeras

Decaimiento Vómitos o diarrea Si estos signos persisten o se agravan, se recomienda acudir al hospital de inmediato para una evaluación médica.

Fuente: Telenoche

## **Imágenes**

# CALOR EXTREMO EN URUGUAY: CONSEJOS ESENCIALES PARA PROTEGER A LOS MÁS PEQUEÑOS

*Calor extremo en uruguay consejos esenciales para proteger a los mas pequenos*

## Tags

*chiquitosprecauciones, regueira, llegada, actividades, pediatria, salvaguardar, medidas, uruguay, eduardo, extremo, temperaturas, recomendaciones*

## Noticias relacionadas

- 4.5 \*** *El Smu solicita la reincorporación de la pediatra desvinculada del Casmu*
- 4.2 \*** *Consejos de un pediatra para proteger a los más chicos en verano: alimentación, exposición solar y seguridad acuática*
- 4.4 \*** *Cuidados esenciales para mantener la salud de tu piel durante el verano: consejos y prevención efectiva*
- 4.5 \*** *Pediatra desvinculada por Casmu: Smu buscará su reincorporación, pero la mutualista se muestra firme en su decisión*
- 4.6 \*** *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*
- 3.7 \*** *Recomendaciones esenciales del director del Pereira Rossell frente a la ola de calor: claves para prevenir intoxicaciones y cuidados a tener en cuenta*
- 4.8 \*** *Cambio climático provoca un aumento alarmante de 41 días de "calor extremo" en 2024, revela un nuevo informe*
- 4.8 \*** *Médicos pediatras instan a los padres a tomar precauciones para*

*prevenir los peligrosos “golpes de calor” en esta temporada estival*

**4.3 \*** *Inquietud ante el despido de una peditra en el Casmu; Sup solicita a la institución que reconsidere su decisión*

**4.0 \*** *Calor extremo: el Inumet prevé temperaturas de hasta 35°C para este jueves*

## Categorías

Interior
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales

Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo