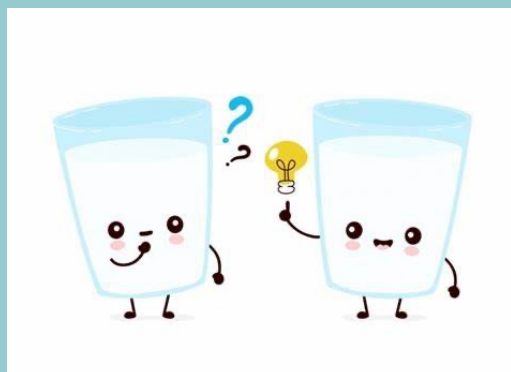


El Grupo de Trabajo de Hidratación y Trastornos Electrolíticos quiere recordar a las familias y cuidadores que en la **gastroenteritis aguda** lo mejor es administrar **solución de rehidratación oral**

NO LO HAGAS MAL, DALE SOLUCIÓN DE REHIDRATACIÓN ORAL



Las pérdidas de agua y electrolitos en la gastroenteritis se recuperan con **soluciones de rehidratación oral**, no con bebidas comerciales isotónicas



SEUP
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

**GT Hidratación y Trastornos
Electrolíticos**

El Grupo de Trabajo de Hidratación y Trastornos Electrolíticos de SEUP quiere recordar a las familias y cuidadores

En verano y al sol
los pequeños pueden sufrir
INSOLACIÓN/GOLPE DE CALOR

¿Qué síntomas tienen?

Temperatura elevada, sudoración, dolor de cabeza, náuseas/vómitos, inestabilidad, calambres musculares o pérdida del conocimiento, y, en ocasiones, cuadros graves.

¿Cómo se puede prevenir?

- Evite la exposición solar en las horas de más calor
- Dele agua o, en < 6 meses, ofrece lactancia, más a menudo
- Protéjale del sol: gorra, protección solar
- Vista al niño con ropa ligera y de colores claros
- Nunca deje a su hijo en un automóvil

¿Qué debo hacer ante un golpe de calor?

ENFRIAR

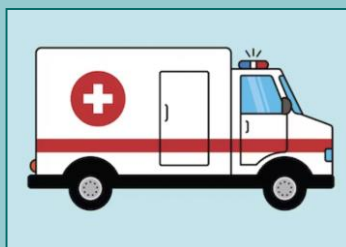
LLAMAR



112

TRASLADAR

- Trasladar a un lugar fresco
- Tumbar
- Refrescar con agua en cara, axilas, vaporizada + ventilador, abanico
- Ofrecer agua



El Grupo de Trabajo de Hidratación y Trastornos Electrolíticos de SEUP quiere recordar a l@s **ADOLESCENTES y a sus familias y cuidadores**

En verano y al sol evita el ejercicio intenso para no tener un golpe de calor

¿Qué síntomas tiene un golpe de calor?

Temperatura muy elevada, dolor de cabeza intenso, náuseas, somnolencia, pérdida de conciencia e incluso convulsiones

¿Cómo lo puedo prevenir?

- *Evita el ejercicio intenso en las horas de más calor*
- *Bebe líquidos abundantes: agua, bebidas isotónicas*
- *Protégete del sol: utiliza gorra, protección solar*
- *Viste rota amplia, ligera y de colores claros*



¿Qué debo hacer ante un golpe de calor?

1. ENFRIAR

- *Trasladar a un lugar fresco*
- *Tumbar (elevar piernas)*
- *Refrescar: ventilador, abanico, mojar la cara y cuerpo*
- *Ofrecer agua*



2. LLAMAR



3. TRASLADAR

