

Profesionales del Hospital Niño Jesús señalan que la deshidratación está presente en muchos casos atendidos en urgencias pediátricas

---

## Sanidad advierte sobre los riesgos de la deshidratación en niños

- El decaimiento, ojeras o palidez pueden ser síntomas de la deshidratación en los niños
- Los niños, además de las personas mayores, deben beber agua con regularidad, antes de tener sed

**23 de agosto 2017.-** La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid advierte sobre los riesgos de la deshidratación en los niños. El decaimiento, estar más pálido de lo habitual o las ojeras son algunas de las pistas que ayudan a los padres a identificar que un niño está deshidratado, una circunstancia que, junto con el golpe de calor, puede ser peligroso para los niños, especialmente los bebés. Estos síntomas de deshidratación en los niños pasan, a veces, desapercibidos para los padres y por eso los médicos hacen especial hincapié en la importancia de la hidratación y así evitar su visita a las urgencias hospitalarias.

“En estas fechas, con tan altas temperaturas, vemos niños que vienen a Urgencias por distintas causas y, cuando les examinamos, vemos que están un poco deshidratados”, señala la Doctora de la Torre, Jefa de Urgencias del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. “Si tienen fiebre aumentan los requerimientos de líquidos, si además hace mucho calor pierden más y los niños tienen que beber más líquido de lo que los padres a veces suponen”, añade.

Si el niño orina poco, está más pálido de lo habitual, ojeroso o decaído puede estar deshidratado y es importante que se beba antes de tener la sensación de sed para evitar golpes de calor y deshidrataciones, según la Doctora de la Torre. Los niños, al igual que las personas de la tercera edad, no tienen muchas veces la necesidad de beber líquidos y tienen que ser los padres los que estén vigilantes para que beban agua. Los especialistas insisten en que los síntomas de la deshidratación son muy sutiles y en estas fechas hay que intentar beber más agua y hacerlo antes de que se tenga la sensación de sed.

Aunque es importante beber todo tipo de líquidos, el agua es lo más recomendable, ya que los zumos y refrescos no sacian la sed, generan más y tienen un aporte innecesario de calorías. “El agua es la mejor bebida natural en todas las edades de la vida”, afirma de la Torre, que la recomienda para evitar deshidrataciones y golpes de calor.



# Oficina de Comunicación

También alerta del peligro de los golpes de calor en los más pequeños y el peligro que supone dejarlos solos en los coches. En este caso los niños sufren dolores de cabeza, vómitos y en los casos más graves, pueden llegar incluso a fallecer.