

Contexto e Introducción

Aunque a los niños les encanta jugar en la nieve y en climas fríos, su cuerpo pierde calor mucho más rápido que el de los adultos debido a su mayor proporción de superficie corporal respecto a su peso. Si no están adecuadamente protegidos, pueden desarrollar hipotermia, una disminución peligrosa de la temperatura interna del cuerpo.

Esta guía está creada para enseñarte cómo vestir a tus hijos en capas para retener el calor corporal, cómo proteger las extremidades más vulnerables (manos, pies y cabeza) y cómo reconocer las señales tempranas de que un niño está pasando demasiado frío y necesita entrar a un ambiente cálido.

Introducción: ¿Por qué es crucial la prevención?

Durante el frío intenso, los bebés y niños pueden perder calor corporal rápidamente, incluso sin que los padres lo noten de inmediato. Su cuerpo aún no regula bien la temperatura, por lo que necesitan protección especial para evitar la hipotermia.

Esta guía ofrece orientación y prevención, no sustituye la valoración médica.



¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia ocurre cuando la temperatura corporal desciende por debajo de 35 °C (95 °F).

Puede aparecer por:

- Exposición prolongada al frío
- Viento fuerte
- Ropa inadecuada o húmeda
- Ambientes muy fríos en casa o exteriores

En bebés, puede desarrollarse en poco tiempo.





¿Quiénes tienen mayor riesgo?

Recién nacidos (0–28 días)

No regulan bien su temperatura corporal.

Lactantes menores de 1 año

Pierden calor fácilmente por la cabeza y extremidades.

Niños de 1 a 5 años

Juegan sin percibir el frío a tiempo.

Bebés prematuros o de bajo peso

Necesitan vigilancia más frecuente en clima frío.

Niños con enfermedades crónicas o neurológicas



Causas más frecuentes

- Exposición al frío intenso sin suficiente ropa.
- Ropa mojada por lluvia o sudor (la humedad acelera 5 veces la pérdida de calor).
- Estar en casas mal calefaccionadas en invierno.
- Permanecer cerca de corrientes de aire (ventanas, puertas mal selladas).
- Dormir en cunas o camas muy cerca del piso o superficies frías (pérdida de calor por conducción).



Temperatura vs. sensación térmica (wind chill)

No solo importan los grados del termómetro.

El viento puede hacer que el cuerpo pierda calor mucho más rápido.

Por ejemplo:

- 40 °F (4 °C) con viento puede sentirse como 32 °F (0 °C) o menos.
- Los bebés y niños no perciben ni expresan bien esta diferencia.

👉 **Evita salidas prolongadas cuando la sensación térmica es muy baja, aunque la temperatura “no parezca extrema”.**

Signos de alerta de frío excesivo

⚠️ Signos tempranos (alerta)

- Manos y pies fríos.
- Piel pálida.
- Labios ligeramente morados.
- Irritabilidad o llanto persistente.
- Temblor (en niños mayores).

Signos graves (emergencia)

- Piel azulada en labios, orejas o uñas.
- Somnolencia excesiva.
- Respiración lenta o débil.
- Rigidez o poca respuesta.
- No tiembla (signo de hipotermia grave).

➡️ Buscar atención médica urgente o llamar al 911.





Qué hacer ante sospecha de hipotermia

✓ Qué hacer:

- Llevar al niño a un lugar cálido.
- Retirar ropa mojada.
- Secar y abrigar con mantas tibias.
- Cubrir cabeza y cuello.
- En lactantes, el contacto piel con piel es muy efectivo.

✗ Qué NO hacer:

- NO frotar la piel.
- NO usar calor directo ni agua caliente.
- NO dar bebidas muy calientes.





Cómo vestir a los bebés y niños en frío intenso

Regla general: una capa más que un adulto en la misma situación.



Recién nacidos (0–28 días)

- Body de algodón + pijama térmica
- Gorro y medias
- En exteriores: manta o traje térmico
- Evitar corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura



Lactantes (0–12 meses)

- Ropa en capas: body + manga larga + suéter + abrigo
- Gorro que cubra orejas y calcetines térmicos



Niños de 1–5 años

- Camiseta térmica + suéter + abrigo
- Gorro, guantes, cuello o bufanda
- Ropa impermeable si hay lluvia o nieve



Importante sobre el abrigo

- Abrigar sí, pero sin provocar sudoración.
- El sudor humedece la ropa y favorece el enfriamiento posterior.
- Un niño sudado puede enfriarse más rápido al salir al exterior.



Abrigado, pero seco y cómodo.



Zonas clave de pérdida de calor

En bebés, hasta 30–40 % del calor corporal puede perderse por:

- Cabeza
- Manos
- Pies



Revisar tocando la piel, no solo mirando.



Hidratación también en invierno

En clima frío:

- Los niños sienten menos sed.
- Pierden líquidos por la respiración fría y seca.

 **Ofrecer líquidos regularmente ayuda a mantener la temperatura corporal.**





En casa: cómo proteger del frío



Temperatura ideal

- Mantener la vivienda entre 20–22°C (68–72°F).
- Usa un termómetro visible.



Ventilación y Corrientes de aire

- Ventila 5-10 minutos dos veces al día para renovar el aire y reducir infecciones, pero evita corrientes de aire directas.
- Sella ventanas y puertas si es necesario.



Chequeo Térmico Táctil

- Toca la espalda y el pecho del bebé para evaluar su temperatura.
- Si está frío, abriga.
- Si está sudoroso, quita una capa.



Sueño seguro con frío

- Usa sacos de dormir con el grosor (TOG) adecuado.
- Nunca uses mantas sueltas, almohadas ni gorros para dormir por riesgo de asfixia y sobrecalentamiento.
- No coloques la cuna sobre pisos fríos sin una alfombra aislante debajo.
- No uses estufas de gas, carbón o calor directo en la habitación.
- No coloques botellas calientes ni almohadillas térmicas en la cuna.



Baños y cambios de pañal

- Evitar baños largos en invierno.
- Tener todo preparado (toalla, ropa) antes de desnudar al bebé.
- Secar inmediatamente y vestir con ropa tibia.
- Si la ropa está húmeda por cualquier motivo (sudor, escapes), cambiarla al momento.



Al aire libre y en el coche

Prevención al salir al exterior

- Limitar el tiempo de exposición en días de sensación térmica bajo cero.
- Revisar manos, nariz y orejas cada 10–15 minutos.
- Mantener siempre ropa seca.
- Usar protector solar (el frío y la nieve reflejan luz).

Frío extremo y viajes en auto

- Calienta el coche antes de colocar al niño si es posible.
- NO usar abrigos gruesos dentro del asiento infantil.
- Ajusta bien el arnés al cuerpo del niño y luego coloca el abrigo o una manta por encima.
- Evita viajes largos si las temperaturas son muy bajas.
- Nunca dejar a un niño dentro del auto apagado en clima frío.

Cómo proteger la piel en clima frío

- Usar crema humectante sin perfume 2 veces al día.
- Evitar baños muy largos o con agua caliente (resecan la piel).
- Aplicar bálsamo labial en niños mayores.
- En bebés: proteger mejillas con crema suave apta para lactantes.



Señales de Alarma Urgentes

Lleve al niño de inmediato a urgencias si presenta:

Temperatura corporal $\leq 35^{\circ}\text{C}$ (95°F). 

Piel muy fría, pálida o rígida. 

Somnolencia excesiva o dificultad para despertar. 

Llanto débil o bajo tono muscular. 

Falta de temblores pero sigue frío (señal de hipotermia moderada–grave). 

En bebés menores de 3 meses, cualquier señal de enfriamiento anormal requiere valoración urgente. 



Prevención diaria en invierno



Revisar la temperatura corporal tocando espalda y pecho (no manos).



Mantener hidratación adecuada; ofrecer tomas más frecuentes en bebés y líquidos tibios a niños mayores.



Evitar dormir con gorro o bufandas (riesgo de sofocación).



Supervisión constante si están al aire libre.



No cubrir detectores de humo o monóxido de carbono.

Mensaje final para padres

La hipotermia es una condición seria, pero con la información correcta y hábitos de prevención, es **altamente prevenible**. Proteger a tu hijo del frío no se trata de sobreabrigarlo, sino de usar capas inteligentes, mantener un ambiente seguro en casa y estar atento a las señales que su cuerpo te da.

Tu rol como padre o madre es fundamental. La supervisión activa, el chequeo constante de su temperatura al tacto y el sentido común son tus mejores herramientas. Recuerda que un niño que está cómodo y seguro es un niño que puede disfrutar del invierno sin riesgos.

Confía en tu instinto. Si en algún momento sientes que algo no está bien, que tu hijo está más frío de lo normal o su comportamiento te preocupa, no dudes en buscar ayuda médica. Tu tranquilidad y la salud de tu hijo son lo más importante.



¿Cuáles son los primeros signos de hipotermia o enfriamiento peligroso?

Los primeros signos incluyen escalofríos intensos, piel muy pálida y fría al tacto (especialmente manos, pies y nariz), apatía, torpeza motora y, en casos más avanzados, dificultad para hablar o confusión.

¿Cómo debo abrigo a mi hijo para la nieve?

La clave es la regla de las tres capas: una interior térmica y transpirable, una media aislante (como el forro polar) para retener el calor, y una capa exterior impermeable y cortavientos. No olvides gorro, guantes impermeables y botas adecuadas.

¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo tiene hipotermia leve?

Llévalo inmediatamente a un lugar cálido, quítale la ropa húmeda o fría y envuélvelo en mantas secas. Si está consciente, ofrécele líquidos templados (no calientes) y dulces. Si no mejora, busca atención médica urgente.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

