

5 verdades y 5 mitos sobre el golpe de calor



Casi cada verano, por desgracia, leemos uno o varios titulares que relatan el fallecimiento de algún menor por golpe de calor, generalmente por haber sido olvidado dentro de un coche cerrado y bajo el sol.

La exposición a altas temperaturas provoca la pérdida de agua y sales minerales, lo que altera el sistema de regulación térmica del organismo. Esto puede derivar en un sobrecalentamiento corporal que compromete el correcto funcionamiento de los órganos vitales; es lo que se conoce como golpe de calor.

Ante esta realidad, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha lanzado una guía breve para ayudar a prevenir siniestros y salvar vidas.

5 VERDADES

1. En un coche cerrado, la temperatura puede aumentar 20ºC en menos de 1 hora

Con una temperatura ambiente de 39ºC, existen zonas en el interior del coche donde la temperatura puede alcanzar los 70ºC. Y con una temperatura ambiente de 29ºC, la temperatura interior de un vehículo aumenta casi 20ºC en los primeros 45 minutos de exposición solar.

2. La temperatura de los niños sube más rápidamente que la de los adultos

Los niños pequeños, especialmente los menores de 4 años y, en particular, los menores de 1 año son los más vulnerables a los golpes de calor. Su temperatura corporal aumenta con mayor rapidez que en los adultos debido a su menor reserva de agua, menor capacidad de sudoración y un sistema respiratorio aún inmaduro.

3. Los síntomas pueden ser muy variados y de distinta gravedad

Un niño que sufre un golpe de calor puede presentar mareos, vómitos, elevación de la temperatura corporal por encima de los 40ºC, dolor de cabeza, irritabilidad y aumento de las pulsaciones cardíacas. También deberemos prestar atención a síntomas como la piel seca y muy caliente, fatiga (cansancio excesivo), debilidad, respiración superficial y rápida o calambres musculares.

En los casos más graves, se pueden producir desmayos o pérdida de conciencia y convulsiones.

4. Leche materna y agua a sorbitos para prevenirlo en los más pequeños

Para prevenir el golpe de calor en bebés, es fundamental garantizar una adecuada hidratación. No existe una cantidad exacta de líquido recomendada, pero es esencial ofrecerles leche materna o fórmula de manera frecuente, sobre todo en los días de altas temperaturas. En cuanto al agua, puede introducirse en pequeñas cantidades a partir de los 6 meses, nunca antes.

5. Para los niños, mucha agua

Los niños de 6 a 12 años deberían tomar de 750 mililitros a 2 litros de agua al día para evitar la deshidratación y el golpe de calor.

5 MITOS

1. A la sombra no hay peligro

Un golpe de calor se produce cuando aumenta la temperatura corporal hasta un punto en el que nuestro organismo no puede disipar el calor acumulado. Esto no implica necesariamente que tenga que existir exposición solar. Es decir, aun bajo la sombrilla, la temperatura corporal puede ser muy alta

2. Cualquier hora es buena para practicar ejercicio

Es recomendable evitar la práctica de ejercicio intenso en las horas centrales del día o cuando el ambiente es de calor extremo.

3. Con mucha crema solar es suficiente

Además de crema solar, hay que proteger a los niños del sol con ropa ligera y de colores claros. Es aconsejable usar sombrero o gorra y gafas de sol a partir de los seis meses. Refrescarlos con un baño o una ducha de agua fresca ayudará a prevenir el golpe de calor.

4. Hay que cubrirse sea como sea

Aunque se recomienda cubrir la cabeza y resto de cuerpo con ropa, debe ser ropa fresca y holgada que evite la absorción excesiva de calor. Demasiada ropa contribuiría a aumentar la temperatura corporal.

5. Las bebidas energéticas son útiles para reponer líquidos

Las mal llamadas  energéticas  suelen contener cafeína, azúcares y otros aditivos como taurina o guaraná, que actúan como estimulantes del sistema nervioso central. No son adecuadas para reponer líquidos y electrolitos. La mejor opción para mantenerse hidratado, especialmente durante el calor o en situaciones de ejercicio y actividad física intensa, es el agua.

Artículo publicado el 7-7-2025, revisado por última vez el 7-7-2025

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/5-verdades-5-mitos-sobre-golpe-calor>