



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
file:///var/www/enfam

Golpe de calor en automóviles

Llega el verano y las altas temperaturas y por ello, como cada año, debemos extremar algunas precauciones para prevenir los [golpes de calor](#).

El golpe de calor consiste en una elevación de la temperatura del cuerpo por temperaturas altas o un exceso de ejercicio físico. Es una urgencia, puesto que puede ocasionar la muerte en pocos minutos si no se actúa con rapidez.

El golpe de calor se puede producir si se deja a un niño solo dentro de un coche, expuesto al sol, incluso en días nublados o que parece que no hace mucho calor. Un coche al sol funciona como un horno: absorbe el calor que transmiten los rayos del sol, y no lo deja escapar, produciéndose una especie de efecto invernadero que eleva la temperatura de forma constante, y cada vez más rápidamente.

- Con una temperatura ambiente de 29 °C la temperatura interior aumenta casi 20°C en los primeros 45 minutos de exposición.
- Con una temperatura ambiente de 39°C, algunas zonas del interior del coche pueden alcanzar los 70°C.
- En dos horas y media, sin ventilación, la temperatura interior es un 88% mayor que la exterior.
- 30 minutos de exposición al sol, con una temperatura exterior de 30 °C suponen una temperatura interior de 50°C a la altura de la cabeza del niño.

Algunas veces los padres dejan a los niños en el vehículo intencionadamente, mientras hacen recados; pero la mayoría de las veces, se olvidan de que el niño ha quedado en el coche de camino al trabajo o a casa. Trágicamente, no se dan cuenta hasta un tiempo después, cuando descubren el cuerpo. En otras ocasiones, el propio niño se introduce en el coche o en el maletero y queda atrapado. Son situaciones que suceden a familias de todos los niveles sociales y no hay que asumir que no nos pueda ocurrir a nosotros.

Todos los años se producen muertes de niños dentro de vehículos por golpes de calor y por ello, la [Fundación MAPFRE y la Asociación Española de Pediatría](#) insisten en la importancia de prevenir esta situación.

Los principales consejos de seguridad son (recuerde el acrónimo "AAA"):

- **ANTICIPÉSE:** No deje a su hijo solo en el automóvil, ni siquiera un minuto. Asegúrese de mantener el coche cerrado y bloqueado cuando no esté en él para que los niños no puedan subirse por su cuenta. Enseñe a los niños que no se debe jugar en el interior de los coches.
- **ACOSTÚMBRESE:** Cree una serie de hábitos que le sirvan de recordatorio; por ejemplo, colocar algunos objetos, algo que necesite en su destino final, en la parte de atrás del coche junto a su hijo. También puede crear avisos en el calendario de sus dispositivos electrónicos para asegurarse de que deja a su hijo en la guardería o el colegio.

- **ACTÚE:** Si ve a un niño solo en un coche, llame al 112. Una llamada puede salvar una vida.

Noticia revisada por el [Comité de Promoción de la Salud](#) de la Asociación Española de Pediatría.

Artículo publicado el 26-6-2020, revisado por última vez el 6-7-2020

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/golpe-calor-en-automoviles>