



Golpe de calor



El golpe de calor consiste en una elevación de la temperatura del cuerpo debido a las altas temperaturas o por un exceso de ejercicio físico. Es una urgencia extrema, pues en pocos minutos puede ocasionar la muerte.

El golpe de calor se manifiesta con mareos, vómitos, dolor de cabeza y taquicardia, es más frecuente que ocurra en los niños que en los adultos y es una situación que se repite cuando llegan los meses de calor.

Los niños más pequeños, menores de 4 años y sobre todo los menores de 1 año, son los más frágiles, ya que, al tener menor reserva de agua, su temperatura corporal sube más rápido que en los adultos.

El golpe de calor se puede producir si se deja a un niño solo dentro de un coche expuesto al sol, incluso en días que parece que no hace calor o nublados.

Hay que tener en cuenta que dejar a un niño solo en un vehículo durante 10 minutos seguidos a una temperatura exterior cercana a los 25 grados tiene muchas posibilidades de producir un golpe de calor. Con una temperatura exterior de 39 °C existen zonas del interior donde la temperatura puede alcanzar los 70°C.

Todos los años se producen muertes de niños por esta causa. Por ello desde la Fundación MAPFRE y la Asociación Española de Pediatría se insiste la importancia de prevenir esta situación.

Los principales consejos de seguridad frente a los golpes de calor son:

- Reducir el número de muertes por golpe de calor, recordando el acronimo “AAA”
- **Anticiparse:** evitar los daños, no dejando nunca a un niño solo en un automóvil ni siquiera un minuto
- **Acostumbrarse:** crear los propios hábitos y costumbres que sirvan como recordatorio, por ejemplo, colocando algún elemento u objeto en la parte de atrás del coche, junto al niño. Algo que se necesite en el destino final
- **Actuar:** si se observa que un niño está solo en un coche, llamar inmediatamente al 112. Una llamada puede salvar una vida.

Más información en:

- [Documento informativo sobre los golpes de calor](#)

Artículo publicado el 22-6-2016, revisado por última vez el 16-6-2016

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.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/golpe-calor-0>