



Golpe de calor

¿Qué es?

El golpe de calor consiste en una elevación excesiva de la temperatura corporal debida a la exposición a altas temperaturas, por no estar adecuadamente hidratados o por realizar un ejercicio físico intenso. Es una urgencia extrema que puede ocasionar incluso la muerte.

¿Por qué se produce?

La **exposición a temperaturas elevadas** puede producir una pérdida de agua y de sales minerales que **alteran el sistema de regulación térmica** de nuestro cuerpo. Como consecuencia, se produce un **sobrecalentamiento corporal que impide que los órganos vitales funcionen correctamente**.

Los **niños más pequeños**, menores de 4 años y sobre todo los menores de 1 año, **son los más vulnerables**, ya que su temperatura corporal sube más rápido que en los adultos porque tienen menor reserva de agua y sudoración y un aparato respiratorio aún inmaduro.

Un niño puede sufrir un golpe de calor siempre que esté expuesto a situaciones con humedad y temperaturas elevadas, sin protección ni hidratación adecuadas. Aunque suele ocurrir en días soleados con calor intenso, también puede ocurrir en días nublados o en ambientes sombreados.

El **ejercicio físico excesivo** con temperaturas muy altas o la **radiación solar directa prolongada** son algunas de las causas que aumentan el riesgo de sufrir un golpe de calor.

Dejar a un niño solo en un vehículo a pleno sol es una causa frecuente de golpe de calor que se repite cada año. Hay que tener en cuenta que puede suceder por dejar al niño durante solo 10 minutos a una temperatura ambiente de 25°C.

¿Cuáles son los síntomas?

Un niño que sufre un golpe de calor puede presentar **mareos, vómitos, fiebre superior a 40 °C, cefalea o irritabilidad y taquicardia**. En los casos más graves, se pueden producir desmayos o pérdida de conciencia.

También hay que estar atentos a otros síntomas como piel seca y muy caliente, fatiga, debilidad, respiración superficial y rápida o calambres musculares.

¿Cómo actuar si sospechamos un golpe de calor?

Nunca debemos olvidar que el golpe de calor es una urgencia médica extrema. Se produce muy rápidamente (en solo unos minutos), y si no se trata inmediatamente, puede evolucionar de forma drástica y provocar incluso la muerte.

Es primordial **trasladar al niño a un hospital**. Pero mientras tanto, si estamos ante un niño con un golpe de calor, debemos:

- Colocar tumbado boca arriba a la sombra, en un sitio fresco y ventilado
- Aflojar su ropa y quitar las prendas innecesarias
- Colocar compresas de agua fría (no hielo) en la cabeza, cara, cuello, nuca y pecho
- No sumergir al menor en agua helada, ni realizar friegas con alcohol
- Si el niño está consciente y sin vómitos, darle de beber agua fría o una bebida isotónica
- Si está inconsciente, avisar al 112 y si es preciso, iniciar reanimación
- Trasladar al niño al hospital lo antes posible, para que sea valorado

¿Se puede prevenir?

El principal tratamiento del golpe de calor es la prevención: anticiparse y evitar que un niño se enfrente a esta situación.

Para ello, cuando hace mucho calor es importante tomar una serie de precauciones:

- **Hidratar:** Es preciso ofrecer con frecuencia a los niños líquidos (pecho en lactantes), sin esperar a que ellos lo pidan, especialmente si van a realizar una actividad física prolongada. Las comidas deben ser ligeras; la fruta y las verduras frescas ayudan a reponer las sales perdidas por el calor.
- **Limitar el ejercicio:** Hay que evitar que los niños hagan ejercicio físico excesivo en las horas más calurosas (horas centrales del día). Proponer para esos momentos, juegos más tranquilos que eviten la deshidratación.
- **Ropa adecuada:** Cuando hace mucho calor es recomendable utilizar ropa transpirable, ligera, holgada y de colores claros. No olvidar proteger la cabeza de los niños con un gorro ligero y aplicar protección solar siempre que estén expuestos al sol.
- **Refrescar:** Mantener a los niños en lugares a la sombra, con aire acondicionado o ventiladores, si es posible. Es aconsejable que se bañen o mojen con cierta frecuencia.
- **No dejar a los niños solos en el coche bajo ningún concepto,** ni al sol, ni a la sombra, aunque se dejen las ventanillas abiertas. Los vehículos en el verano pueden alcanzar en su interior temperaturas altísimas y no se debe olvidar que es causa de golpes de calor fatales todos los veranos. Llame al 112 inmediatamente si ve a un niño solo en un coche.

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

Artículo publicado el 22-6-2020, revisado por última vez el 17-6-2020

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.

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-1>