



## 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.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Un niño que sufre un golpe de calor puede presentar **mareos, vómitos, fiebre superior a 40 ºC, 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:

- Colocarlo 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 7-5-2024

**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>