Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué es y qué produce el golpe de calor?

Se habla de golpe de calor cuando la temperatura corporal pasa de los 40 °C. Se produce por un fallo en el sistema que regula la temperatura en nuestro organismo.

Pero la exposición a la luz y el calor pueden causar diferentes trastornos, de diferente gravedad:

- ***Erupciones en la piel***

- ***Sensación de fatiga transitoria***

-***Calambres*:** después de ejercicio intenso, prolongado, con altas temperaturas y gran sudoración, se pierden agua y sales, y se pueden notar estos síntomas musculares.

- ***Agotamiento por calor***: es el cuadro más frecuente. Se debe a disminución del contenido de agua, de sales minerales o de ambas. Aparecen debilidad, náuseas-vómitos, anorexia, cefalea, mareo, calambres y, menos comúnmente, ansiedad, irritabilidad, sensación de desvanecimiento o incluso síncope. A menudo duran varios días. La piel puede estar pálida y sudorosa (pegajosa). La temperatura normal o algo alta. Puede haber tensión baja sobre todo al estar de pie (hipotensión ortostática) y taquicardia.

La diferencia entre agotamiento por calor grave y golpe de calor es, a veces, difícil. Pueden ser distintas fases de un mismo proceso. La diferencia fundamental es que en el agotamiento la regulación corporal de la temperatura esta conservada. Por ello la temperatura no sube más de 40 ºC, ni baja el nivel de conciencia.

- **Golpe de Calor**: se caracteriza por:

- Alteración del Nivel de Conciencia
- Fiebre (> 39,5-40 ºC)
- Anhidrosis: piel seca y caliente

El riesgo es mayor si a lo largo de 48 horas se mantiene una temperatura ambiente >32-34 ºC con humedad relativa >50-60%. Suele haber más casos los primeros días de la o*la de calor,* por la falta de aclimatación.

¿Es cierto que los niños menores de 1 año tienen más predisposición a tener un golpe de calor?

Se cree que los lactantes son muy sensibles al golpe de calor. Se debe a la inmadurez del sistema que regula la temperatura corporal, su alto metabolismo basal y su incapacidad para librarse de exceso de abrigo.

Si tienen menos de un año hay cierto desequilibrio en la correcta regulación de la temperatura. La producción de

calor por superficie corporal alcanza el máximo a la edad de 5 meses. En cambio, la capacidad para disminuirlo por sudoración se desarrolla más lentamente, a lo largo del primer año.

¿Qué puedo hacer para prevenir?

1. Evitar, en lo posible, el ejercicio intenso en horas o ambiente de calor extremo. Ingesta adecuada de agua y sal (bebidas isotónicas), antes y durante el ejercicio.

2. Evitar exponerse al sol a temperaturas elevadas (horas centrales del día). Beber abundantes líquidos isotónicos. Descansar en ambiente fresco (utilizar aire acondicionado o ventiladores). Usar ropa liviana y de colores claros. Refrescarse con baño o ducha de agua fresca.

3. Nunca dejes a las mascotas ni a los niños solos en un vehículo cerrado.

4. **En el caso de síntomas de golpe de calor**, iniciar, de inmediato, el enfriamiento por métodos físicos:

- colocar al paciente en decúbito lateral y en posición fetal
- aplicar compresas frías (preferentemente con hielo) de manera continuada; sobre todo en cuello, axilas e ingles
- usar ventiladores colocados directamente sobre el paciente
- no usar antitérmicos.
- recordad llamar al 112.

Enlaces de interés (*actualizados en junio 2023*)

- Recomendaciones para el periodo estival. Prevención Efectos Altas Temperaturas. Plan verano 2023. *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.*
- Protección frente a radiaciones solares. *Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios*. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*, 2023
- Disfruta del agua y evita los riesgos. Guía para las familias. *Ministerio de Sanidad, en* colaboración con *Cruz Roja Española*. 2011
-

. Disfruta del verano con salud. Tríptico verano salud

2023 descargable en PDF: llega el verano y puede ser una buena oportunidad para cuidar su cuerpo y su mente. *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*. Verano 2023.

Fecha de publicación: 29-06-2014

Autor/es:

- Carmen Rosa Rodríguez Fernández-Oliva. Pediatra. Centro de Salud "La Cuesta". Tenerife

---