



ARTÍCULO PARA PADRES 14

Golpes de calor: reconocerlos y actuar

Las altas temperaturas mantenidas del verano pueden afectar a las personas más vulnerables. Los bebés y los niños, sobre todo **los más pequeños, son muy sensibles a sufrir daños por estar expuestos a las altas temperaturas** sin cuidado.

Cuando las temperaturas son muy elevadas y se está expuesto al sol, se corre el riesgo de **perder abundantes líquidos corporales que conducen a deshidratación**, pudiendo producirse lo que se conoce como **“golpe de calor”**. Esto sucede cuando el organismo genera una cantidad de calor que no es eliminable por los sistemas de refrigeración del organismo, pudiendo ser debido a que la producción de calor corporal es excesiva, a que la temperatura ambiente es muy elevada o bien a que los mecanismos de eliminación de calor no funcionan correctamente, aunque lo más habitual es que sea por la combinación de estos 3 factores. La insolación es su forma más habitual.

Algunas claves asociadas al golpe de calor:

- La insolación o acción directa del sol sobre zonas vitales del cuerpo, en especial la cabeza, puede producir un **sobrecalentamiento del cerebro que conduce a que éste no funcione correctamente**. Se podría comparar a lo que sucede cuando una persona sufre de fiebre muy alta.
- Se da un aumento importante de la **temperatura corporal (39°C o más)** y una abundante **sudoración** al inicio del golpe.
- La insolación se acompaña de **cefalea**, un dolor de cabeza punzante y en casos extremos confusión y pérdida de conocimiento que requiere de ingreso hospitalario urgente.
- Se acompaña de **fatiga**.
- Se producen **calambres musculares**.
- Se producen **náuseas y/o vómitos**.
- **Erupción cutánea**: piel enrojecida, caliente y, en los casos más extremos, sin sudor.
- Aumento de las pulsaciones o **frecuencia cardíaca**.
- En algunos casos se sienten problemas para respirar y **sensación de falta de aire**.
- Los casos más graves se producen si se permanece mucho tiempo en este estado sin tomar las medidas oportunas, y se juntarían varios de los síntomas anteriores: **una piel caliente y seca, la taquicardia (aceleración del pulso), adormecimiento y pérdida de conciencia**, síntomas que incluso pueden llevar al paciente a la muerte.

Si tenemos la sospecha de que los pequeños han sufrido un golpe de calor, en cuanto empecemos a notar alguno de estos síntomas hay que acudir a un centro de salud. Mientras tanto, o si hemos de esperar que la asistencia médica llegue a nosotros porque no podemos desplazar al niño,



debemos intentar reducir su temperatura corporal siguiendo algunas recomendaciones:

- Buscar un lugar sombreado y fresco al que trasladar al afectado.
- Aligerar la ropa para que el cuerpo se ventile.
- Abanicar o ventilar el lugar para disminuir la temperatura corporal del pequeño.
- Mojar al niño con agua tibia que lo refresque. Se puede colocar un paño mojado en frente, nuca, muñecas, axilas o ingles.
- Ofrecerle agua para rehidratar. El contraste con un agua excesivamente fría puede ser perjudicial, por lo que conviene que esté fresca pero no helada.
- Con temperaturas superiores a 40 grados se debería bañar en agua fría para intentar disminuir la temperatura hasta los 38º, momento en el que se detendría el frío para evitar una hipotermia y pudiéndose reiniciar el proceso si la temperatura volviera a elevarse.

Tener un golpe de calor o sufrir una insolación nos hace **más sensibles a las condiciones calurosas durante más o menos una semana después**, por lo que habrá que evitar especialmente las situaciones de riesgo.

No debemos olvidar que siguiendo unas sencillas recomendaciones podemos evitar el golpe de calor en los niños, ya que, junto a ancianos y enfermos, son los más susceptibles a sufrirlo.