

El Comité de Soporte Vital de la AEP recuerda que la sombra y la escasez de ropa no evitan los golpes de calor y ofrece consejos para evitarlos

La temperatura corporal de los menores de un año sube de 3 a 5 veces más rápido que la de los adultos

Mareos, vómitos, fiebre por encima de los 40°C, dolor de cabeza, irritabilidad o taquicardia: son algunos de los síntomas que puede provocar un golpe de calor

Madrid, 12 de julio de 2024.- Cada año fallecen unas 160 personas entre niños y adultos debido a los golpes de calor. Un gran número de víctimas por hipertermia (insolación clásica) tienen entre 0 y 5 años, y sobre todo los menores de 1 año. Esto es debido a la menor reserva de agua del organismo de un niño y a que su mecanismo de sudoración es menos eficiente que el de un adulto, lo que hace que su temperatura corporal suba de 3 a 5 veces más rápido. Además, el aparato respiratorio de los niños, que aún se encuentra en desarrollo, los hace más vulnerables al agotamiento por calor.

¿Qué es un golpe de calor?

Un golpe de calor se produce cuando aumenta la temperatura corporal hasta un punto en el que el organismo no puede disipar el calor acumulado.

Un niño que sufre un golpe de calor puede presentar mareos, vómitos, elevación de la temperatura corporal por encima de los 40°C, cefalea (dolor de cabeza) o irritabilidad y taquicardia (aumento de las pulsaciones). En los casos más graves, se pueden producir desmayos o pérdida de conciencia y convulsiones. Desde el Comité de Soporte Vital de la [Asociación Española de Pediatría \(AEP\)](https://www.aeped.es) avisan que también hay que estar atentos a otros síntomas como piel seca y muy caliente, fatiga (cansancio excesivo), debilidad, respiración superficial y rápida o calambres musculares.

“Una causa frecuente de golpe de calor en niños pequeños sucede cuando la familia les deja, por ejemplo, dentro del coche y sin ventilación, hay que saber que, con una temperatura ambiente de 39°C, existen zonas en el interior del coche donde la temperatura puede alcanzar los 70°C. Y con una temperatura ambiente de 29°C, la temperatura interior aumenta casi 20°C en los primeros 45 minutos de exposición”, explica el doctor **Ignacio Manrique, coordinador de este comité**, quien alerta que *“esa temperatura tan elevada puede causar un golpe de calor con pronóstico muy malo para ese lactante o niño”*.

Consejos para evitarlo

Desde la AEP se recomienda tomar las siguientes medidas para evitar, estos días de ola de calor, que la temperatura llegue a suponer un problema para la salud de los niños y niñas:

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Eva Sahis

Tel.: 636 395 724

Email: eva.sahis@commstribes.com

www.aeped.es

[@aepediatria](https://twitter.com/aepediatria)

1. ¡Ojo! En la sombra también hay peligro

Los menores no deberían exponerse al sol en días de temperaturas elevadas, sobre todo en las horas centrales del día, aunque cabe recordar que aún bajo la sombrilla, la temperatura corporal puede ser muy alta. Se aconseja descansar en un ambiente fresco, utilizando aire acondicionado o ventiladores.

2. Mejor con ropa

En caso de que los niños se encuentren bajo el sol, se recomienda cubrir su cuerpo para limitar el porcentaje de área expuesta a la luz solar, ofreciendo una barrera para evitar el sobrecalentamiento. Es aconsejable cubrir la cabeza y resto de cuerpo con ropa, pero ésta debe ser fresca y holgada, y de colores claros, que evite la absorción excesiva de calor y no contribuya a aumentar la temperatura corporal.

3. El ejercicio, para otro momento

Al realizar algún ejercicio físico, en el que se produce una gran cantidad de calor, se desencadena un mecanismo reflejo a nivel de los vasos sanguíneos de la piel, denominado vasodilatación, comenzando de inmediato a sudar para mantenerse fresco. En consecuencia, hay una reacción inmediata que causa pérdida de calor y ayuda al organismo a recuperar su temperatura normal. Cuando la temperatura del exterior es muy alta, los mecanismos termorreguladores funcionan, pero no pueden disipar el calor con suficiente rapidez, lo que provoca que el cuerpo no se refresque lo suficiente y sufra algún golpe de calor. Por ello, conviene evitar la práctica de ejercicio en las horas centrales del día, las de más calor.

4. Beber, beber y beber más agua

Los niños de 6 a 12 años deberían tomar de 750 mililitros a 2 litros de agua al día. En cuanto a los adolescentes, hay que recordarles que el alcohol deshidrata. El alcohol es un diurético, lo que produce una mayor eliminación de agua. Produce además vasodilatación, lo que dificulta que el organismo pueda regular su temperatura y así se pueden alcanzar los 40 grados centígrados.

¿Y si sucede?

En caso de que suceda el golpe de calor, la AEP ofrece las siguientes recomendaciones:

- Colocar al niño 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 en la cabeza, cara, cuello, nuca y pecho.
- Si el niño está consciente, 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.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 13.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad,

tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.