

Calor extremo: cómo prevenir y actuar frente a un golpe de calor en niños

El pediatra David Rivera, especialista del Hospital Quirónsalud Bizkaia explica que los menores de 1 año son los más vulnerables a esta situación

"No tengo frío, no me quiero poner la chaqueta", "no, no quiero meterme en el agua, estoy a gusto tumbado en la toalla". Estas son frases recurrentes de los más pequeños de la casa, pues en ocasiones no son conscientes de los efectos del frío y del calor tan bien como lo son los adultos. Y así surge este problema veraniego entre los más pequeños, los golpes de calor. "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", explica el pediatra David Rivera, del Hospital Quirónsalud Bizkaia.?

Según los datos de la Asociación Española de Pediatría (AEP), cada año fallecen unas 160 personas entre niños y adultos debido a los golpes de calor. Los niños son especialmente vulnerables a sufrir una insolación: "Uno de los motivos es que no son conscientes del riesgo que supone dicha exposición y no adoptan las medidas suficientes para prevenir estas situaciones", destaca el especialista en Pediatría. Y por ese motivo surgen muchas de las riñas entre padres e hijos, ya que los adultos, más conscientes de la situación, son quienes les tienen que ayudar a prevenir este cambio brusco de temperatura.??

Reserva de agua y sudoración?

¿Pero todos los niños tienen el mismo riesgo de sufrir un golpe de calor? El doctor Rivera hace una clasificación del riesgo: "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". La AEP destaca que la temperatura corporal de un niño asciende entre 3 y 5 veces más rápido que la de un adulto. Por esta razón, es imprescindible estar alerta a los posibles síntomas que los más pequeños puedan presentar:?

Síntomas de golpe de calor?

"Un niño que sufre un golpe de calor puede presentar mareos, vómitos, fiebre superior a 40°C, cefalea o irritabilidad y taquicardia", explica el pediatra. También incide en que, en los casos más graves, se pueden producir desmayos o pérdida de conciencia. No obstante, también hay que estar atentos a otros síntomas como "piel seca y muy caliente, fatiga, debilidad, respiración superficial y rápida o calambres musculares".??

"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", advierte David Rivera.

En el caso de haberse despistado y que un niño padezca un golpe de calor, se deben realizar las siguientes acciones:

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?

Datos de contacto:

Andrea Mercado

Hospital Quirónsalud Bizkaia

639434655

Nota de prensa publicada en: [Bizkaia](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina País Vasco](#) [Infantil](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>