

GOLPE DE CALOR

INFORMACIÓN PARA PADRES

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR? ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

El golpe de calor es una condición grave que puede afectar a los niños y niñas, especialmente en épocas de altas temperaturas.

Sucede cuando el cuerpo no puede regular su temperatura de manera efectiva y se produce un aumento excesivo de la temperatura corporal.

Esto puede suceder debido a:

- Exposición prolongada al sol o ambientes calurosos.
- Actividad física intensa en climas cálidos.
- Falta de hidratación adecuada.
- Uso de ropa inadecuada que impida la transpiración.



“OFRECER AGUA
FRESCA, EN
PEQUEÑAS
CANTIDADES”



EXPOSICIÓN
PROLONGADA AL
SOL O AMBIENTES
CALUROSOS

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudoración en casos graves).
- Fiebre alta (mayor a 39°C).
- Mareos, confusión o desorientación.
- Dolor de cabeza intenso.
- Náuseas o vómitos.
- Pérdida de conocimiento en casos severos.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA CUANDO UN NIÑO O NIÑA SUFRE UN GOLPE DE CALOR?

- Llevarlo a un lugar fresco y con sombra.
- Retirar el exceso de ropa.
- Aplicar paños húmedos en la frente, cuello y axilas.
- Ofrecerle agua fresca en pequeños sorbos.
- Usar ventiladores o abanicos para bajar la temperatura corporal.

¿CUÁL ES LA EVOLUCIÓN ESPERABLE?

Si el golpe de calor se trata rápidamente, la mayoría de los niños se recuperan sin complicacio-

nes. Sin embargo, si no se maneja de inmediato, puede provocar daños en órganos vitales y poner en riesgo la vida.

¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS?

Cuando un niño o niña ha estado expuesto a altas temperatura o ha realizado ejercicio físico intenso en un ambiente cálido, es aconsejable acudir a urgencias cuando:

- La fiebre supera los 39°C y no baja con medidas caseras.
- Hay pérdida de conocimiento o convulsiones.
- Si presenta confusión, dificultad para hablar o moverse.
- Hay vómitos persistentes y no puede hidratarse.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EL GOLPE DE CALOR?

- Mantener al niño o niña hidratados con agua y jugos naturales.

- Evitar la exposición directa al sol en las horas más calurosas (entre las 11:00 y 17:00).
- Vestir con ropa ligera y de colores claros.
- No dejar a los niños o niñas dentro de los coches.
- Fomentar el descanso en lugares frescos y ventilados.



MANTENER UN AMBIENTE FRESCO Y VENTILADO



RECUERDA

LA PREVENCIÓN Y LA ATENCIÓN RÁPIDA SON CLAVE PARA EVITAR COMPLICACIONES GRAVES DEL GOLPE DE CALOR.

CUANDO UN NIÑO O NIÑA HA ESTADO EXPUESTO A ALTAS TEMPERATURA O HA REALIZADO EJERCICIO FÍSICO INTENSO EN UN AMBIENTE CÁLIDO Y NO SE ENCUENTRA BIEN, HAY QUE:

- LLEVARLO INMEDIATAMENTE A UN AMBIENTE FRESCO.
- FAVORECER LA PÉRDIDA DE CALOR (QUITAR LA ROPA, PAÑOS HÚMEDOS, VENTILADORES).
- HIDRATAR.

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR EL SIGUIENTE QR

