

# GOLPE DE CALOR

El golpe de calor consiste en una elevación excesiva de la temperatura corporal debida a la exposición a altas temperaturas. La **exposición a temperaturas elevadas** puede producir una pérdida de agua y de sales minerales que **alteran el sistema de regulación térmica** de nuestro cuerpo. Como consecuencia, se produce un **sobrecalentamiento**.

## ¿A quiénes les afecta?

Todos estamos en riesgo, pero principalmente:

NIÑOS

ANCIANOS

EMBARAZADAS



## ¿Cuáles son los síntomas?

FIEBRE ALTA

DOLOR DE CABEZA

MAREO Y NÁUSEAS

PIEL ENROJECIDA

AGOTAMIENTO

PULSO ACELERADO

PÉRDIDA DE CONSCIENCIA



## ¿Cómo podemos prevenirlo?

- \* Evita la exposición al sol en las horas de más calor.
- \* Usa ropa adecuada, recomendable utilizar ropa transpirable, ligera, holgada y de colores claros.
- \* No olvides **proteger la cabeza de los niños** con un gorro ligero.
- \* Aplicar **protección solar** siempre que estén expuestos al sol.
- \* Controlar el tiempo de exposición.
- \* **Bebe suficiente agua y refréscate.**
- \* **No dejes a los niños solos en el coche bajo ningún concepto**, ni al sol, ni a la sombra, aunque se dejen las ventanillas abiertas. Los vehículos en el verano pueden alcanzar en su interior temperaturas muy elevadas.

## ¿Cómo actuar en un golpe de calor?

- \* Coloca al niño a la sombra, en un **sitio fresco y ventilado**.
- \* **Afloja la ropa** y quita las prendas innecesarias.
- \* Coloca **compresas de agua fría** (no hielo) en la cabeza, cara, cuello, nuca y pecho.
- \* No sumerjas al menor en agua helada.
- \* Si el niño está **consciente** y sin vómitos, dale de **beber agua fría** o una bebida isotónica.
- \* **Traslada al niño al hospital** lo antes posible, para que sea valorado.
- \* Si está **inconsciente**, avisa al **112**, **si respira coloca en posición lateral de seguridad**.
- \* Si está **inconsciente**, avisa al **112** y **si NO respira** inicia reanimación cardiopulmonar (30 compresiones/2 respiraciones).

Fuente: Asociación Española de Pediatría

Departamento de Enfermería Escolar  
Redvital Salud

Cuidamos de lo que más te importa, **su salud.**

