

Contexto e Introducción

El verano es sinónimo de juegos al aire libre, piscinas y sol. Sin embargo, las altas temperaturas pueden representar un peligro importante para los niños, especialmente para los bebés menores de un año, ya que su mecanismo de regulación de la temperatura corporal no es tan eficiente como el de los adultos.

En esta guía explicamos qué es el golpe de calor, cómo identificar los primeros signos de deshidratación y agotamiento, y las medidas preventivas fundamentales (hidratación constante, protección solar y elección de horarios seguros) para disfrutar de los meses estivales sin poner en riesgo la salud de los más pequeños.

✅ ¿Qué es el golpe de calor?

El golpe de calor es una emergencia médica que ocurre cuando la temperatura corporal aumenta de forma peligrosa y el cuerpo no logra enfriarse por sí solo.

Los bebés y niños pequeños son más vulnerables porque:

- Su cuerpo se calienta más rápido.
- Sudoran menos que los adultos.
- Dependen completamente del adulto para hidratarse y protegerse del calor.

👉 **Puede desarrollarse en pocos minutos durante el calor extremo.**



Niños que requieren mayor vigilancia

Mayor riesgo en niños con:

- Bebés menores de 1 año (especialmente <6 meses).
- Niños con sobrepeso u obesidad.
- Asma o enfermedades respiratorias.
- Fiebre, diarrea o infección activa.
- Uso de algunos medicamentos que reducen la sudoración.

👉 **Necesitan pausas más frecuentes y supervisión constante.**

Factores que aumentan el riesgo

Exposición al sol entre 10 a.m. y 4 p.m.

Ambientes muy calientes y húmedos (índice de calor elevado).

Permanecer dentro de carros estacionados, aunque estén a la sombra.

Actividad física sin pausas ni hidratación.

Ropa gruesa, oscura o poco ventilada.

Deshidratación.

Viviendas mal ventiladas o sin refrigeración adecuada.





Importante: no solo la temperatura, también la humedad

Hoy se recomienda vigilar el **ÍNDICE DE CALOR**, que combina temperatura + humedad:

- **Riesgo moderado:** $\geq 90^{\circ}\text{F}$ (32°C)
- **Riesgo alto:** $\geq 103^{\circ}\text{F}$ (39°C) → evitar actividad física
- **Riesgo muy alto:** $\geq 125^{\circ}\text{F}$ (52°C) → peligro en pocos minutos

👉 **Con alta humedad, el sudor no enfría el cuerpo.**

⚠️ Signos tempranos de agotamiento por calor

Reconocerlos a tiempo puede evitar el golpe de calor:

- Sudoración excesiva
- Sed intensa
- Irritabilidad o decaimiento
- Calambres musculares
- Piel fría, húmeda o pálida

👉 **Ante estos signos, retire al niño del calor de inmediato.**



Signos de alarma del golpe de calor

Acuda a emergencias o llame al 911 si el niño presenta:

Temperatura $\geq 39.5\text{--}40^{\circ}\text{C}$ ($103\text{--}104^{\circ}\text{F}$) 

Piel muy caliente, roja o seca 

Respiración rápida o dificultad para respirar 

Vómitos repetidos o dolor de cabeza intenso 

Confusión, somnolencia excesiva o desmayo 

Convulsiones 



Medidas esenciales de prevención



1. Evitar horas de mayor calor

- Limitar salidas entre 10 a.m. y 4 p.m.
- Priorizar actividades temprano en la mañana o al atardecer.



2. Hidratación adecuada y programada

- Ofrecer agua con frecuencia, incluso si el niño no tiene sed.
- En niños de 1-3 años, ofrecer agua cada 15-20 minutos durante el calor intenso.
- En lactantes < 6 meses: solo leche materna o fórmula.
- Ofrecer alimentos ricos en agua: sandía, melón, pepino.
- Evitar jugos y bebidas azucaradas.



3. Ropa ligera y transpirable

- Usar tejidos frescos como algodón, de colores claros.
- Un sombrero de ala ancha es fundamental.
- Evitar ropa ajustada o sintética.



4. Ambiente fresco en casa

- Ventilar temprano y al final del día.
- Usar aire acondicionado cuando sea posible.
- Los ventiladores no enfrían si el ambiente está muy caliente; no sustituyen el aire acondicionado en olas de calor.
- En calor extremo, buscar centros comunitarios con aire acondicionado si es necesario.



5. Cuidados en juegos al aire libre

- Realizar pausas de enfriamiento programadas: cada 20 minutos, descanso a la sombra con agua.
- En calor intenso, mojar nuca, brazos y piernas cada hora.
- Tocar las superficies de juegos (toboganes, columpios) antes de que el niño los use, ya que pueden causar quemaduras.





6. Educar a los niños mayores para reconocer señales

Enseñarles a decir frases como:

- “Me siento muy caliente”
- “Me mareo”
- “Necesito agua”
- “Quiero sombra”

Esto permite actuar temprano.



Seguridad en el transporte (regla vital)



Nunca dejar a un niño solo dentro de un carro, ni por minutos.

- La temperatura interior puede subir a niveles peligrosos en muy poco tiempo.
- Ventanas entreabiertas NO protegen.



Cuidado especial en bebés



Ventilación del cochecito y exposición solar

- Evitar exposición directa al sol.
- **Nunca cubras completamente el cochecito con telas o mantas** (atrapan el calor y crean un efecto invernadero).



Revisión y tomas de leche

- Revisar la nuca cada 15–20 minutos: si está caliente y sudorosa, iniciar enfriamiento; si está caliente y seca, es una alerta importante.
- Ofrecer tomas más frecuentes de leche durante calor intenso.





Atención a superficies calientes

- Toboganes, columpios y bancas metálicas pueden alcanzar temperaturas muy altas.
- Tocar la superficie antes de sentar al niño.
- Evitar parques sin sombra en días de calor extremo.



Qué hacer si sospechas un golpe de calor (Primeros Auxilios)

Actúa rápido mientras llega la ayuda médica:

1. Lleva al niño a un lugar fresco y sombreado de inmediato.
2. Quítale el exceso de ropa.
3. Refresca la piel con paños húmedos de agua fresca (no helada) o un ventilador.
4. Si está consciente, ofrécele pequeños sorbos de agua.
5. **Llama al 911 o acude a urgencias si no mejora rápidamente o presenta signos de alarma.**



Qué NO hacer (Muy Importante)

- No aplicar hielo directo sobre la piel del bebé.
- No usar alcohol para enfriar.
- No dar medicamentos para la fiebre (como paracetamol), no son efectivos para el golpe de calor.
- No obligar a beber si está vomitando o inconsciente.



Consejos extra para días de calor extremo

- Llevar siempre agua en salidas.
- Planificar actividades al aire libre temprano en la mañana o al atardecer.
- Revisar el asiento trasero cada vez que bajes del auto.
- Enseñar a niños mayores a decir cuando sienten “demasiado calor” o mareos.
- Ofrecer frutas ricas en agua: sandía, melón, naranja.
- Evitar mochilas pesadas en paseos.

Recordatorio final para padres

El calor extremo sí puede ser peligroso, pero el golpe de calor es altamente prevenible.

La clave está en:

- Hidratar
- Refrescar
- Evitar exposiciones prolongadas
- Reconocer señales tempranas

 **La prevención salva vidas.**



Mensaje final para madres y padres

El golpe de calor no es un accidente inevitable: en la mayoría de los casos se puede prevenir con información, atención y decisiones sencillas en el día a día.

Los bebés y niños no regulan su temperatura como los adultos. Su cuerpo se calienta más rápido y se enfría con más dificultad, por eso el calor extremo puede volverse peligroso en poco tiempo, incluso sin exposición directa al sol.

Pequeñas acciones hacen una gran diferencia: ofrecer agua con frecuencia, elegir ropa ligera, buscar sombra, ajustar horarios de juego, mantener ambientes frescos y nunca dejar a un niño dentro de un vehículo. Escuchar las señales del niño y actuar temprano puede evitar una emergencia.

Prevenir el golpe de calor es una forma de cuidado y protección. Estar informados permite disfrutar del verano con tranquilidad, sabiendo que estamos haciendo lo necesario para mantener a nuestros hijos seguros, frescos y saludables.

Ante cualquier duda o cambio en el estado del niño, buscar orientación médica a tiempo siempre es la mejor decisión.



¿Cuáles son los primeros síntomas de un golpe de calor?

Los síntomas de alerta incluyen piel roja, caliente y seca (sin sudor), sed intensa, decaimiento o irritabilidad extrema, dolor de cabeza, mareos y, en casos graves, vómitos o pérdida de conocimiento.

¿Cómo debo hidratar a un bebé menor de 6 meses en verano?

Los bebés menores de 6 meses que se alimentan de forma exclusiva al pecho o con fórmula no necesitan agua adicional. Basta con ofrecerles el pecho o el biberón con mayor frecuencia, a demanda, para asegurar su hidratación.

¿A qué hora es seguro salir a pasear o ir a la playa?

Es fundamental evitar la exposición directa al sol y las actividades intensas al aire libre en las horas centrales del día, generalmente entre las 11:00 y las 17:00 horas, cuando la radiación y el calor son más intensos.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

