

## Insolaciones y golpes de calor en niños: prevención, síntomas y cómo actuar.

Escrito por ByM - 17/07/2014 10:33

---

En verano aumenta el riesgo de que los bebés y niños sufran una insolación o golpe de calor, sufriendo mareo, pérdida de conciencia y en los casos más graves fallecimiento.

Vemos cómo prevenirlo, los síntomas, y cómo reaccionar a tiempo en caso de que nuestro pequeño sufra un colapso de este tipo.

¿Qué es una insolación o golpe de calor?

Se llama insolación o golpe de calor cuando la temperatura de una persona sube mucho más de lo normal, el cuerpo se bloquea y pierde la capacidad de poder enfriarse, y los órganos vitales no funcionan del modo debido.

Una exposición al sol excesiva o las altas temperaturas suponen un serio peligro para los más pequeños, ya que su organismo aún no ha aprendido a regular los cambios extremos de temperatura.

¿Cuáles son los síntomas?

Es muy importante prestar atención al estado anímico del pequeño.

- Si se percibe que el niño está decaído, irritable y con la piel muy caliente, puede ser posible que esté sufriendo los primeros síntomas de una insolación.

A medida que se va agravando (lo cual puede suceder muy rápidamente), pueden surgir más síntomas ante los que habría que acudir a urgencias de inmediato, tales como:

- mareos y dolor de cabeza
- vómitos
- piel muy caliente
- palidez
- pulso débil y acelerado
- convulsiones
- disminución del nivel de conciencia
- pérdida del conocimiento (desmayo).

¿Cómo actuar si el niño sufre un golpe de calor o insolación?

El golpe de calor puede aparecer de forma relativamente rápida y se puede llegar a perder el conocimiento rápidamente, por lo que conviene reconocerlo y saber actuar de inmediato, ya que se puede agravar muy rápidamente y acabar en parada cardiorrespiratoria. (23.07.2013.- Un bebé de 11 meses muere de un posible golpe de calor en el centro de Madrid)

Así que ante los síntomas anteriores, hay que llamar de inmediato a los servicios médicos de emergencia y mientras se espera a que llegue la asistencia hay que:

- Trasladar al pequeño a un sitio fresco.
- Colocar compresas o toallas mojadas frías sobre la cabeza, el cuello, el pecho, los brazos y los

muslos, y renovarlas constantemente ya que pierden rápido su poder refrescante. Abanícale con lo que tengas a mano (como una revista) para tratar de bajar su temperatura rápidamente.

- Si se encuentra mareado o semiinconsciente no dar agua para beber, ya que podría atragantarse y agravarse el problema. Se debe dar agua sólo si el pequeño se encuentra lúcido.
- No le des paracetamol, ya que esto no servirá para bajarle la temperatura puesto que no es fiebre lo que padece.

#### ¿Cómo prevenirlo?

- Evitar la exposición al sol de niños y bebés en las horas centrales del día (entre las 11:00 y las 17:00) y no exponerles a temperaturas muy elevadas. Permanecer en zonas de sombra
  - Procurar mantenerles en ambientes frescos.
  - Importante ofrecer agua a menudo al niño, ya que muchas veces están distraídos y aunque tengan sed no la piden. Así se evita la deshidratación.
  - No dejar nunca al niño en el coche al sol. La temperatura del interior del coche sube rápidamente aunque sea por pocos minutos y supone un serio peligro. Cada año por desgracia ocurren casos de fallecimiento de pequeños por este motivo.
  - Refrescarle con duchas o baños de agua frescas varias veces en los días más calurosos. También es buena idea mojarle los brazos y cabeza a menudo, sobre todo la zona de la nuca, cuello y muñecas.
  - Evitar los juegos infantiles y el exceso de actividad física en las horas de más calor. Si el ejercicio generara tanto calor que el cuerpo no fuera capaz de regular su temperatura interna, sufriría un golpe de calor.
  - Utilizar ropa fresca y holgada para los niños, preferible de algodón y de colores claros.
  - Cubrir la cabeza con gorro o sombreros como protección.
  - Cuidar también una buena alimentación de los meses de verano, que incluya la ingesta de frutas, verduras y zumos naturales que hidratan y contienen muchas vitaminas, evitando las comidas pesadas y de muchas calorías.
-