

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN TEMPORADA DE CALOR

Dra. Leslie Michelle Rios Pichardo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Médico pediatra Hospital General León, Capítulo León

*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):29-31*

## El cambio climático y la infancia

En 2024, las temperaturas alcanzaron niveles récord en todo el mundo. La tendencia al calentamiento global se ha observado desde mediados del siglo XX, siendo la causa principal las actividades humanas y la emisión de gases de efecto invernadero. La temperatura ha incrementado alrededor de 1.1 °C en los últimos 100 años y cada una de las últimas cuatro décadas ha sido más calurosa que la anterior.

Los niños son los menos responsables de los problemas ambientales que surgen en nuestro planeta; sin embargo, llevan la mayor carga del cambio climático, siendo más susceptibles a sus consecuencias. Se estima que mil millones de niños están expuestos a los efectos extremos del cambio climático, una situación que podría empeorar a medida que aumente la temperatura global y los patrones climáticos se vuelvan más volátiles.

Además, los niños son especialmente vulnerables a los efectos del cambio climático, tienen menor capacidad para regular su temperatura corporal y son más propensos a la deshidratación. Durante una ola de calor, es más probable que sufran síntomas como el golpe de calor.

## Enfermedades relacionadas con el calor

El aumento de la temperatura global incrementa el calor durante la primavera y verano, lo que eleva el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Estas afecciones presentan síntomas progresivos, desde sarpullido hasta un golpe de calor, lo que puede poner en riesgo la vida de los niños. Por ello, la prevención es clave.

Uno de los primeros síntomas es el sarpullido por el calor. El aumento de la temperatura de la piel bloquea los pequeños conductos que transportan el sudor hacia la piel, lo que causa enrojecimiento y pequeños granitos llenos de líquido transparente. La acumulación de sudor debajo de la piel provoca picazón. Para prevenirlo, es recomendable utilizar ropa ligera y holgada.

El edema por calor es la siguiente etapa. Se manifiesta con hinchazón de manos y pies debido a la acumulación de líquido por la expansión en los pequeños vasos sanguíneos. Para aliviarlo, se recomienda trasladar a los niños a un ambiente fresco, elevar sus brazos o piernas y usar medias de compresión.

## Golpe de calor

Los calambres por calor suelen aparecer durante o después del ejercicio debido a la pérdida de sales minerales en la sangre (sodio, potasio, cloro o magnesio). Si no se trata, pueden presentarse náuseas, vómitos, debilidad, sudoración y aumento del ritmo cardiaco. En esta etapa, es fundamental detener la actividad física, ofrecer bebidas de rehidratación y realizar masajes o estiramientos en los músculos afectados.

El síncope por calor es un episodio de mareo y debilidad que puede provocar desmayo repentino. Se debe a la disminución del flujo sanguíneo al cerebro, causada por la expansión de los vasos sanguíneos y la deshidratación. Ante esta situación, es necesario llamar al servicio de emergencias, trasladar al niño a un lugar fresco, elevar sus piernas y ofrecerle líquidos de rehidratación. Es importante monitorear su ritmo cardiaco, presión arterial, temperatura y respiración.

La etapa final antes de presentarse un golpe de calor es el agotamiento por calor. Encontraremos un aumento de la temperatura corporal, náuseas, vómito, sensación de mareo, debilidad, mucha sudoración, sed y disminución del número de pañales o idas al baño para orinar. En este punto, debemos llamar al servicio de emergencia, retirar al niño del ambiente caluroso, refrescar la piel con agua o paños mojados y rehidratarlo.

El golpe de calor es la forma más grave de las enfermedades relacionadas con el calor y puede poner en peligro la vida de los niños. Se produce cuando el cuerpo no logra regular su temperatura, lo que puede elevarla por encima de los 40 °C (la temperatura normal va de 36.5 °C a 37.5 °C). Los síntomas incluyen piel roja, caliente y seca, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza, náusea, vómito y confusión, pudiendo llegar a la pérdida del conocimiento.

Si se sospecha de golpe de calor, se debe solicitar ayuda médica de inmediato, trasladar al niño a un lugar fresco, retirar la ropa y refrescar la piel con agua, paños mojados o sumergirlo en una tina con agua fría, mientras llega la asistencia médica.

### ¿Cómo prevenir un golpe de calor?

Cuando las temperaturas superan los 32 °C, es recomendable realizar actividades en interiores o refrescarse en una piscina. Si los niños estarán al aire libre, es importante seguir estos consejos para evitar el calor y sus riesgos:

1. **Mantenerlos hidratados:** animarlos a beber agua con frecuencia y asegurarse de que siempre tengan acceso a ella, incluso antes de que la pidan.
2. **Vestirlos con ropa ligera:** optar por prendas holgadas y de colores claros que permitan la ventilación y brinden protección contra el sol.

3. **Aplicar protector solar:** a partir de los 6 meses, aplicar un protector solar de amplio espectro, resistente al agua y con un FPS (factor de protección solar) de al menos 30 en la piel expuesta. Los bebés menores de esta edad no deben exponerse al sol; se recomienda el uso de sombreros, gafas de sol y sombrillas.
4. **Evitar la exposición al sol en las horas más calurosas (10 a. m. a 2 p. m.).**
5. **Mantenerlos frescos:** cuando los niños tengan calor, se recomienda un baño frío o un rocío de agua.
6. **Nunca dejarlos en un automóvil:** en pocos minutos, el vehículo puede alcanzar temperaturas peligrosas, incluso con las ventanas abiertas.

### Conclusión

Las olas de calor con altas temperaturas pueden afectar gravemente la salud de los niños. La mejor estrategia para prevenir enfermedades relacionadas con el calor es tomar medidas de precaución

y estar atentos a los síntomas. En caso de detectar alguna señal de alerta, es fundamental acudir al pediatra o llamar a emergencias de inmediato.

### Referencias

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). El cambio climático está transformando la infancia: Un suplemento del Índice de Riesgo Climático de la Infancia (2023). UNICEF.
2. Ebi, K. L., Capon, A., Berry, P., Broderick, C., De Dear, R., Havenith, G., Honda, Y., Kovats, R. S., Ma, W., Malik, A., Morris, N. B., Nybo, L., Seneviratne, S. I., Vanos, J., & Jay, O. (2021). Hot weather and heat extremes: health risks. *The Lancet*, 398(10301), 698-708. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01208-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01208-3)
3. Bergeron, M. F., Devore, C. D., & Rice, S. G. (2011). Climatic Heat Stress and Exercising Children and Adolescents. *PEDIATRICS*, 128(3), e741-e747. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1664>
4. Krishna, S., Kim, R., Pochtar, E., & Papaioannou, H. (2024). Heat-related illness and sun safety strategies for pediatric populations. *Current Opinion In Pediatrics*. <https://doi.org/10.1097/mop.0000000000001382>