



A tu hijo le está dando un golpe de calor... y no lo sabes

En un verano en el que asarse a más de 40 grados es cada vez más frecuente, los golpes de calor se presentan como un importante riesgo para la salud. En determinados colectivos, esta urgencia médica, si no se trata a tiempo, preocupa especialmente ya que puede provocar daños cerebrales, alteraciones cardíacas o, en los casos más extremos, la muerte. Junto a las personas mayores y pacientes crónicos, a los lactantes y a los menores de 4 años se les consideran como la población más vulnerable debido a su menor capacidad para regular la temperatura corporal y mantener una hidratación adecuada.

Por ejemplo: un niño no siempre pide agua cuando tiene sed. Y ya no digamos un bebé... Ellos no saben distinguir, no son conscientes de lo que les pasa y, mucho menos, si conlleva un peligro. Es especialmente importante que los adultos sepan identificar si un crío está sufriendo un golpe de calor. De la mano de pediatras vamos a tratar de ofrecer algunas claves para conocer cómo distinguir los primeros síntomas de alerta

Más rápido de lo que crees

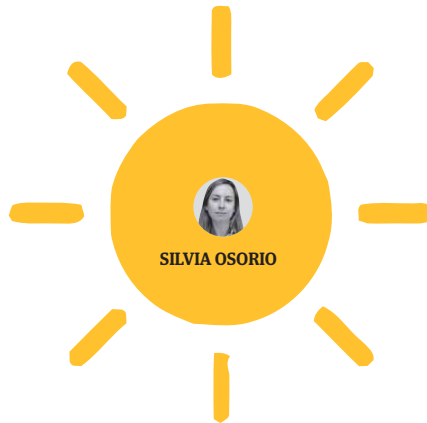
«Un golpe de calor puede desarrollarse en menos de una hora y convertirse en una emergencia vital. La vigilancia activa por parte de padres, cuidadores, profesores y entrenadores resulta fundamental. En pediatría, muchas veces son los cambios observados por los adultos, como menos actividad, irritabilidad, somnolencia o rechazo de líquidos, los que permiten detectar precozmente un problema potencialmente grave», afirma Ignacio Manrique, coordinador del Comité de Soplete Vital de la Asociación Española de Pediatría.

Son vacaciones, aprieta el bochorno... y ves que tu hijo no salta, no corre, deja de jugar... Está especialmente cansado. No siempre tiene que suponer un motivo de alarma, pero por sospechar no se pierde nada. Un adulto puede buscar sombra, dejar de hacer ejercicio o beber agua cuando nota los primeros síntomas. Un niño pequeño, no. «No se dan cuenta ni de que tienen sed. Los padres les tenemos que ofrecer agua con frecuencia», señala Raquel Fernández, jefa del Servicio de Pediatría de Quirónsalud en Bizkaia.

Los más vulnerables

Por edades, los niños de 0 a 4 años son más vulnerables. «Los mecanismos que regulan la temperatura corporal están más inmaduros que en los adultos, no están completamente desarrollados y eso hace que eliminen el calor con menos eficacia», explica la especialista. La población infantil presenta características fisiológicas que los hacen diferentes. En concreto, se calientan más rápido. «Por kilogramo de peso corporal, los niños generan más calor metabólico que los adultos cuando corren, juegan o realizan ejercicio

Cuándo hay que sospechar.
Ellos no son conscientes del malestar, por lo que la actuación de los adultos es vital: «Esta emergencia puede desarrollarse en menos de una hora»



físico intenso», agrega el pediatra valenciano. Además, existen factores que aumentan el riesgo, como la obesidad, enfermedades neurológicas o cardíacas o determinadas medicaciones.

Primeros síntomas

¿Cómo detectarlo? En ocasiones, no es tarea fácil. Se habla incluso de un peligro silencioso, ya que los primeros síntomas suelen ser poco específicos y pueden confundirse con cansancio o malestar general. Los padres deben sospechar que hay un problema relacionado con el calor cuando un niño expuesto a altas temperaturas presenta cansancio excesivo, debilidad, dolor de cabeza, mareo, náuseas, vómitos, sed intensa o disminución de la actividad habitual. También es frecuente que la piel esté caliente y enrojecida. «En fases iniciales puede haber sudoración abundante, aunque en los cuadros más graves esta puede disminuir o incluso desaparecer. Es decir, en un primer momento el cuerpo humano se defiende sudando para perder calor, pero cuando empiezan a fallar los mecanismos de defensa, el niño ya no suda y aquí viene el momento de riesgo», precisa el doctor Manrique.

Cambios de comportamiento

Más allá de los aspectos físicos, también hay cambios en su comportamiento. De hecho, en muchas ocasiones, aparecen antes de que los padres identifiquen otros síntomas más evidentes. Un niño puede mostrarse especialmente irritable, inquieto o llorar sin motivo aparente. Otros pueden

¿Hasta qué edad no hay que ir con un bebé a la playa?

La exposición directa al sol en bebés no se recomienda al menos hasta que cumplen un año porque son especialmente vulnerables al calor, la radiación ultravioleta y la deshidratación. «La piel del lactante es mucho más fina y sensible que la del adulto, por lo que se quema con facilidad y absorbe más radiación», advierte el doctor Ignacio Manrique. A partir de los seis meses pueden realizarse actividades al aire libre, pero siempre evitando la exposición directa durante las horas centrales (aproximadamente entre las 12 y las 17 horas), utilizando ropa protectora, gorra, fotoprotectores adecuados para la edad y buscando la sombra. Con niños más mayores, también conviene evitar las horas centrales del día. «Cuando todo el mundo llega, nos vamos. Pues sí, y no pasa nada», resume la pediatra vasca Raquel Fernández.

estar más apáticos, decaídos, somnolientos... Menos participativos de lo habitual. También puede observarse dificultad para concentrarse, respuestas lentas o una conducta extraña para su edad. En lactantes, las señales pueden ser más sutiles: rechazo de las tomas, llanto inconsolable, irritabilidad persistente o, por el contrario, excesiva somnolencia. En todo caso, Manrique considera que «cualquier alteración del comportamiento en un contexto de calor intenso debe considerarse una señal de alarma».

La primera reacción

¿Qué es lo primero que tiene que hacer un padre si detecta un golpe de calor en su hijo? Interrumpir inmediatamente la exposición al calor. «Si el niño está consciente, despierto y puede beber con normalidad, hay que ofrecerle agua fresca en pequeñas cantidades de forma frecuente. No debe obligarse a beber ni administrarle líquidos si está somnoliento, confuso o presenta disminución del nivel de conciencia, ya que existe riesgo de atragantamiento», indica el médico valenciano. Luego, hay que trasladarlo a un lugar fresco, sombreado o climatizado, retirar el exceso de ropa y comenzar medidas activas de enfriamiento. Pero, ojo con los contrastes. No se aconsejan baños de agua helada. «Lo adecuado es aplicar medidas graduales para que la temperatura corporal descienda poco a poco y no provocar un choque térmico o una respuesta brusca del organismo que pueda empeorar la situación», subraya la doctora Fernández. La presencia de síntomas neurológicos es el principal criterio de gravedad. En casos de pérdida de conocimiento, confusión, desorientación, somnolencia excesiva, convulsiones, fiebre por encima de 40 grados o dificultad para mantener el equilibrio o andar, hay que acudir de inmediato a Urgencias.