

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Nov 19, 2021

Golpe de calor

El golpe de calor es una emergencia médica que ocurre cuando la temperatura corporal de una persona se vuelve peligrosamente alta. Esto puede causar daño a los órganos y, a veces, la muerte.

El golpe de calor suele afectar a las personas mayores durante los meses de verano. Si cree que alguien está sufriendo un golpe de calor, llame a una ambulancia de inmediato.

Qué es un golpe de calor?

El golpe de calor es cuando la temperatura corporal de una persona se vuelve peligrosamente alta. Es una **emergencia médica que requiere tratamiento inmediato**.

Los médicos dicen que una temperatura peligrosamente alta está por encima de los **40 °C (104 °F)**.

La mayoría de nosotros sufrimos los efectos del calor extremo en algún momento, ya sea en climas cálidos o si hacemos ejercicio duro en un ambiente cálido. Si nos calentamos tanto que causa síntomas físicos, esto se llama **enfermedad por calor**.

Las enfermedades leves causadas por el calor pueden causar síntomas como hinchazón y calambres musculares. Pero no siempre es peligroso y, por lo general, solo necesitamos tomar medidas simples para calmarnos.

Pero si alguien se sobrecalienta y no logra enfriarse, su condición puede empeorar. Entonces puede convertirse en lo que los médicos llaman **golpe de calor**. Este es el tipo más peligroso de enfermedad causada por el calor.

Sin tratamiento, el golpe de calor puede impedir que los órganos principales del cuerpo, incluidos los pulmones, los riñones y el hígado, funcionen correctamente. Incluso puede hacer que fallen por completo, lo que puede causar la muerte.

Causas del golpe de calor

Una causa común de insolación son los largos períodos de calor, u **olas de calor**, durante los meses de verano. El clima cálido puede ser especialmente peligroso para **las personas**

Golpe de calor

mayores, cuyos cuerpos no pueden enfriarse tan bien como los de las personas más jóvenes.

Las personas que viven en **áreas urbanas** parecen estar en mayor riesgo durante el clima cálido, ya que los pueblos y ciudades densamente urbanizados pueden atrapar el calor para que no se disperse.

Además de ser mayor, otras cosas que hacen que alguien sea más propenso a sufrir un golpe de calor incluyen:

- **Ejercicio** de alta intensidad en condiciones de calor o humedad
- Estar en malas condiciones físicas. Esto hace que sea más difícil que los sistemas de su cuerpo se enfríen
- Tener lo que los médicos llaman **deterioro cognitivo**. Esto podría significar estar afectado por ciertas condiciones de salud mental o por demencia. O simplemente podría significar disminuir un poco la velocidad mental a medida que envejecemos. Estas cosas pueden evitar que las personas detecten los signos de sobrecalentamiento
- Necesitando ayuda para cuidarse a sí mismo
- ciertos medicamentos. Estos incluyen diuréticos, antidepresivos y antihistamínicos, entre otros
- tener ciertas afecciones médicas, como diabetes y enfermedades cardíacas
- no estar acostumbrado a las condiciones climáticas locales (lo que se denomina **aclimatación**). Por ejemplo, si viajas a un país cálido y húmedo y no estás acostumbrado a ese tipo de clima, es posible que debas tomarte las cosas con calma durante unos días
- Estar deshidratado
- no poder tomar un descanso cuando se trabaja en condiciones de calor, y
- ser incapaz de encontrar refugio o sombra en condiciones de calor.

Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de un golpe de calor pueden incluir:

- un estado mental alterado. Esto puede variar desde estar confundido hasta perder el conocimiento (desmayo)
- estar agitado e irritable
- Ser lento y letárgico
- convulsiones
- problemas con el equilibrio, el habla y la coordinación
- cefalea
- ansiedad
- mareos

Golpe de calor

- debilidad, y
- Náuseas y vómitos.

qué tratamientos funcionan?

Como era de esperar, el tratamiento principal para alguien que sufre un golpe de calor es reducir su temperatura corporal a un nivel seguro lo más rápido posible.

Pero el personal médico tendrá cuidado de no reducir demasiado la temperatura de alguien, porque tener demasiado frío puede ser peligroso.

Los médicos también necesitan verificar que los órganos de una persona estén funcionando correctamente, y hacer lo que puedan para que funcionen normalmente si no lo están. Esto probablemente signifique hacer algunas pruebas, como análisis de sangre.

Lo ideal es **reducir la temperatura corporal rápidamente** colocando a la persona en **agua fría**. Si alguien está siendo tratado en un lugar donde no es posible hacer esto, los médicos pueden usar **bolsas de hielo**.

Es probable que los médicos también usen compresas de hielo cuando no sea seguro o prudente sumergir a alguien en agua fría. Por ejemplo, el hielo se usaría si alguien:

- no es consciente
- no está cooperando con el tratamiento, tal vez porque están entrando en pánico
- tiene problemas cardíacos, o
- Está deshidratado y necesita líquidos inmediatos en una vena antes de cualquier otro tratamiento.

Además de los tratamientos para reducir la temperatura corporal, a una persona con insolación también se le puede administrar:

- oxígeno para respirar, y
- líquidos intravenosos: esto significa que se les administran líquidos directamente en una vena. Esto hace que una mezcla de agua, sal y azúcar entre en el cuerpo lo más rápido posible.

Si alguien necesita tratamiento de emergencia para un golpe de calor antes de que pueda ser llevado al hospital, hay cosas que pueden ayudar a enfriarlo rápidamente, como:

- llevándolos a un lugar más fresco
- Quitarse el exceso de ropa
- abanicando la piel, y
- humedecer y enfriar la piel con toallas de agua fría y bolsas de hielo, si es posible.

Pero estas cosas solo deben hacerse si está claro que sus síntomas son causados por el calor y no por otra cosa.

Prevención de problemas con el calor

No podemos hacer nada con respecto al clima, y las olas de calor son cada vez más comunes en muchas partes del mundo.

Pero hay cosas que podemos hacer para ayudar a prevenir problemas, especialmente cuando sabemos que se acerca el buen tiempo. Por ejemplo, las personas que son más propensas a tener problemas con el calor, como las personas mayores, pueden:

- Asegúrese de que se mantengan hidratados bebiendo muchos líquidos. Pero **evite el alcohol**. El alcohol causa deshidratación
- Permanecer en un lugar fresco, si es posible, y
- Usar ropa holgada y ligera.

Qué esperar en el futuro?

El golpe de calor puede continuar causando una inflamación peligrosa (hinchazón) en los tejidos del cuerpo durante algún tiempo después del problema inicial. Por lo tanto, debe evitar las condiciones cálidas durante un par de días incluso después de un episodio leve de enfermedad por calor.

Tener un golpe de calor una vez significa que tienes una mayor probabilidad de volver a tenerlo. Por lo tanto, es posible que desee tener cuidado cuando se encuentre en condiciones cálidas en el futuro.

Si ha recibido tratamiento médico para el golpe de calor, debe:

- Evitar hacer ejercicio durante al menos siete días
- Hacer ejercicio en un ambiente fresco cuando comience a hacer ejercicio nuevamente
- Hacer ejercicio suave al principio y aumente gradualmente el ejercicio a su nivel normal durante aproximadamente dos semanas.

La mayoría de las personas se recuperan bien de un golpe de calor, pero puede causar la muerte. Esto es más probable en las personas mayores, cuyos órganos no pueden resistir el daño del golpe de calor tan bien como los de las personas más jóvenes.

Aproximadamente 5 de cada 100 personas jóvenes sanas con insolación grave morirán a causa de ella. Pero alrededor de la mitad de las personas mayores con un golpe de calor grave no sobrevivirán.

Algunas personas tienen complicaciones a largo plazo debido al daño orgánico causado por el golpe de calor. Por ejemplo, el golpe de calor puede causar problemas en el hígado, los riñones o los pulmones.

Es más probable que se recupere bien si recibe tratamiento rápidamente y goza de una salud general bastante buena.

Golpe de calor

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

