



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas.



## descripción general

- El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas. Es la forma más grave de lesión por calor y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 40°C o más. Esta afección es más frecuente en los meses de verano.
- Requiere tratamiento de urgencia. El golpe de calor sin tratar puede dañar rápidamente el cerebro, corazón, riñones y músculos. El daño empeora cuanto más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte.
- El golpe de calor puede producirse sin ninguna otra afección previa, como el agotamiento por calor. Entre los signos y síntomas se encuentran:
  - Fiebre superior a 104°Fahrenheit (40°Celsius).
  - Cambios en el estado mental o comportamiento, como confusión, agitación y balbuceo.
  - Piel caliente y seca o sudoración excesiva.

- Náuseas y vómitos.
- Piel enrojecida.
- Pulso acelerado.
- Respiración rápida.
- Dolor de cabeza.
- Desmayos.
- Convulsiones.
- Coma.
- En caso de emergencia, toma medidas de inmediato para enfriar a la persona afectada mientras espera el tratamiento de emergencia.
- Lleva a la persona a la sombra o a un ambiente cerrado.
- Quitale el exceso de ropa.
- Enfría a la persona con cualquier medio disponible: colócala en una bañera con agua fría o en una ducha fresca, rocíala con una manguera de jardín, pásale una esponja con agua fresca, abanícala mientras la rocías con agua fresca, o colócale compresas de hielo o toallas húmedas y frías sobre la cabeza, cuello, axilas e ingle.



Exposición a un ambiente caluroso. El tipo de insolación denominado «insolación sin realizar esfuerzo» (clásico) se produce al estar en un ambiente caluroso que provoca un aumento de la temperatura corporal central.

## causas y factores de riesgo

- El golpe de calor puede ocurrir como resultado de:
  - Exposición a un ambiente caluroso. El tipo de insolación denominado «insolación sin realizar esfuerzo» (clásico) se produce al estar en un ambiente caluroso que provoca un aumento de la temperatura corporal central. A menudo, este tipo de insolación ocurre después de haber estado expuesto a un clima húmedo y caluroso, en especial, durante períodos prolongados. Ocurre con mayor frecuencia en personas adultas mayores y en personas que padecen enfermedades crónicas.
  - Actividad extenuante. La insolación por esfuerzo ocurre por el aumento en la temperatura corporal central que provoca realizar actividad física intensa en un clima caluroso. Cualquier persona que se ejercite o que haga actividades en un clima caluroso puede sufrir un golpe de calor por esfuerzo, pero es más probable que ocurra si no estás acostumbrado a las temperaturas altas.
- En cualquiera de los dos tipos de golpe de calor, la afección puede

- aparecer por los siguientes motivos:
- Usar demasiada ropa, lo que evita que el sudor se evapore fácilmente y enfríe el cuerpo.
  - Beber alcohol, lo que puede afectar la capacidad del organismo de regular la temperatura.
  - Deshidratarse al no beber suficiente agua para recuperar los líquidos que se pierden al sudar.
- Cualquiera puede sufrir un golpe de calor, pero hay varios factores que aumentan el riesgo:
- Edad.
  - Esfuerzo en un clima caluroso.
  - Exposición repentina al clima caluroso.
  - Falta de aire acondicionado.
  - Ciertos medicamentos.
  - Algunas enfermedades.



Fuente:  
 1. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581>, <https://www.mayoclinic.org/es/first-aid/first-aid-heatstroke/basics/art-20056655>  
 2. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581>  
 3. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581>  
 4. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heat-stroke/diagnosis-treatment/drc-20353587>  
 5. Comunicado CEVECE No. 073, fecha: 17/04/2024, <https://www.yterresanteam.mx/medio-ambiente/86.html>



Usa vestimenta holgada y liviana. Usar demasiada ropa o ropa que es muy ceñida no permite que el cuerpo se enfríe de forma adecuada.



## prevención

• El golpe de calor se puede predecir y evitar. Toma estas medidas para evitar el golpe de calor:

- Usa vestimenta holgada y liviana. Usar demasiada ropa o ropa que es muy ceñida no permite que el cuerpo se enfríe de forma adecuada.
- Protégete contra las quemaduras por el sol. Estas afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse, por ello, debes protegerte con un sombrero de ala ancha, gafas de sol y aplicar protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar de, al menos 15, cuando estés al aire libre.
- Bebe mucho líquido. Estar hidratado/a ayudará a tu cuerpo a sudar y a mantener una temperatura normal.
- Toma precauciones adicionales con determinados medicamentos. Presta atención a los problemas relacionados con el corazón si tomas medicamentos que afectan la capacidad del cuerpo para permanecer hidratado y disipar el calor.
- Nunca dejes a nadie en un automóvil estacionado. Las altas temperaturas son causa frecuente en los niños y niñas, de muerte

asociada al calor. No es seguro dejar a una persona en un automóvil estacionado cuando el tiempo está templado o caluroso, ni siquiera con las ventanillas abiertas o el vehículo a la sombra.

- Tómate las cosas con calma durante los momentos más calurosos del día. Si no puedes evitar las actividades extenuantes cuando hace calor, bebe líquido y descansa frecuentemente en lugares frescos.
- Aclimátate. Limita el tiempo que pasas trabajando o haciendo ejercicios cuando hace calor hasta que te hayas aclimatado. Las personas que no están acostumbradas a un clima caluroso son especialmente propensas a padecer enfermedades relacionadas con el calor.
- Toma precauciones si presentas un riesgo mayor. Si tomas medicamentos o tienes una afección que aumenta el riesgo de padecer problemas relacionados con el calor, evita la exposición y actúa rápidamente si observas síntomas de exceso de calor.



El tratamiento para los golpes de calor se enfoca en enfriar el cuerpo a una temperatura normal para prevenir o reducir el daño al cerebro y a los órganos vitales.

## tratamiento

• El tratamiento para los golpes de calor se enfoca en enfriar el cuerpo a una temperatura normal para prevenir o reducir el daño al cerebro y a los órganos vitales. Para hacerlo, la o el médico puede tomar estas medidas:

- Sumergirte en agua fría. Se ha demostrado que la manera más eficaz de reducir la temperatura corporal central de forma rápida es tomar un baño de agua fría o helada. Cuanto más rápido puedan sumergirte en agua fría, menor será el riesgo de muerte o lesiones a los órganos.
- Usar técnicas de enfriamiento por evaporación. Si no es posible sumergirte en agua fría, las y los trabajadores de la salud pueden intentar reducir tu temperatura corporal mediante un método por evaporación. Se vaporiza agua fría a la vez que se abanica aire caliente sobre el cuerpo, lo que hace que el agua se evapore y enfríe la piel.
- Envolverte en hielo y mantas de enfriamiento. Otro método es envolverte en una manta especial de enfriamiento y aplicar compresas de hielo en la ingle, cuello, espalda y axilas para bajar

la temperatura.

- Darte medicamentos para detener los escalofríos. Si los tratamientos para bajar la temperatura corporal te dan escalofríos, la o el médico puede darte un relajante muscular, como una benzodiacepina. Los escalofríos aumentan la temperatura corporal y hacen que el tratamiento sea menos efectivo.
- Si notas signos de enfermedad relacionada con el calor, baja tu temperatura corporal y evita que el estado progrese hacia un golpe de calor. En una urgencia menor por calor, como calambres por calor o agotamiento por calor, las siguientes medidas pueden reducir la temperatura corporal:
  - Ve a un lugar con sombra o con aire acondicionado.
  - Refréscate con sábanas húmedas y un ventilador.
  - Toma una ducha o un baño frío.
  - Vuelve a hidratarte. Bebe mucho líquido.
  - No tomes bebidas azucaradas ni alcohólicas para volver a hidratarte.

Las olas de calor suceden por lo regular durante el verano -la temporada más calurosa del año- y son provocadas por la generación de un sistema de alta presión en los niveles medios de la atmósfera.



## en México

- Las olas de calor suceden por lo regular durante el verano -la temporada más calurosa del año- y son provocadas por la generación de un sistema de alta presión en los niveles medios de la atmósfera. Los territorios con clima seco predominante son los principales afectados por este tipo de eventos, pues aumentan las temperaturas, baja la humedad y hay pocos vientos. En los climas húmedos, el agua -ya sea en forma de vapor, nubes o lluvia- ayuda a regular la temperatura atmosférica y romper con estos sistemas de presión.
- En México, una ola de calor ha sido definida como un periodo de tres días donde las temperaturas superan los 32.2°C. Estados Unidos se rige bajo una normativa similar, marcando el máximo de 90°F por el mismo número de días.
- Las olas de calor producen varios riesgos de salud como son el golpe de calor, el cual es una enfermedad que fue descrita hace más de 2000 años, sin embargo, los cambios climáticos que se han presentado en las últimas décadas han permitido que su prevalencia esté en aumento. Se considera una entidad compleja en la cual existe un compromiso importante de la termorregulación corporal y, en consecuencia, del resto de sistemas.
- En México, el Centro Nacional de Prevención de Desastres informa que para el día 17 de Abril de 2024, se pronosticó una circulación

anticiclónica en niveles medios de la atmósfera, que mantendría la onda de calor con ambiente de caluroso a muy caluroso sobre el país, y temperaturas que podrían superar los 45°C en zonas de Campeche, Chiapas, Guerrero, Michoacán, Oaxaca, Tabasco y Veracruz; así como de 40°C a 45°C en Colima, el norte de Hidalgo, Jalisco, Morelos, Nayarit, Nuevo León, San Luis Potosí, Sinaloa, Tamaulipas y Yucatán. Asimismo, se esperan temperaturas máximas de 35°C a 40°C en Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, el suroeste del Estado de México, Guanajuato, el norte y suroeste de Puebla, Querétaro, Quintana Roo, Sonora y Zacatecas, y de 30°C a 35°C en la Ciudad de México y Tlaxcala. Debido a ello, se recomienda a la población tomar medidas preventivas como evitar la exposición prolongada a la radiación solar, hidratarse adecuadamente, poner especial atención a enfermos crónicos, niñas y niños, como adultos mayores.

- De acuerdo al Boletín Epidemiológico de la Secretaría de Salud del Estado de México que corresponde a la semana epidemiológica número 14, del 31 de marzo al 06 de abril de 2024, han recibido 60 personas atención por efectos del calor y de la luz en los Establecimientos de Salud, de los cuales 66.7% son hombres y 33.3% son mujeres.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

