

Cómo distinguirlos y por qué es importante actuar a tiempo

Cuando las temperaturas son elevadas, especialmente durante el verano, el organismo debe trabajar constantemente para mantener su temperatura interna alrededor de los **37 °C**.

Para lograrlo, pone en marcha diversos mecanismos de defensa:

1. Aumenta la sudoración.
2. Incrementa el flujo de sangre hacia la piel.
3. Provoca sensación de sed.
4. Reduce espontáneamente el rendimiento físico.

Cuando el calor es muy intenso, la exposición se prolonga o el esfuerzo físico es importante, estos mecanismos pueden resultar insuficientes. Aparecen entonces distintas alteraciones relacionadas con el calor que suelen evolucionar en la siguiente secuencia:

Estrés por calor → Agotamiento por calor → Golpe de calor

No siempre se pasa necesariamente por todas las etapas, pero entenderlas ayuda a reconocer el problema antes de que se vuelva peligroso.

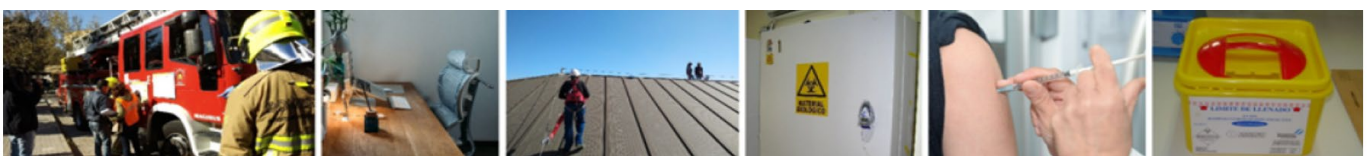
ESTRÉS POR CALOR

¿Qué es? Es la fase inicial

El organismo está sometido a una carga térmica importante, pero todavía consigue mantener la temperatura corporal dentro de límites relativamente normales gracias a sus mecanismos de regulación.

En términos sencillos: el cuerpo trabaja más de lo habitual para mantenerse fresco, pero todavía está controlando la situación. Para eliminar calor:

1. Se dilatan los vasos sanguíneos de la piel.
2. El corazón trabaja más para bombear sangre.
3. Se produce mayor sudoración.
4. Aumenta la pérdida de agua y sales minerales



Síntomas más frecuentes

1. Sensación intensa de calor.
2. Sudoración abundante.
3. Sed.
4. Cansancio leve o moderado.
5. Disminución del rendimiento físico.
6. Sensación de pesadez.
7. Ligero dolor de cabeza.
8. Irritabilidad o dificultad para concentrarse.

La persona sigue realizando sus actividades, aunque con mayor esfuerzo.

Riesgo

Generalmente no constituye una urgencia médica. Sin embargo, es una señal de advertencia de que el organismo está acercándose a sus límites. Si la exposición al calor continúa, puede evolucionar hacia un agotamiento por calor.

AGOTAMIENTO POR CALOR

¿Qué es? Aparece cuando la pérdida de agua y sales minerales es considerable y el esfuerzo realizado por el organismo para enfriarse comienza a resultar insuficiente. Los mecanismos de regulación siguen funcionando, pero con dificultad.

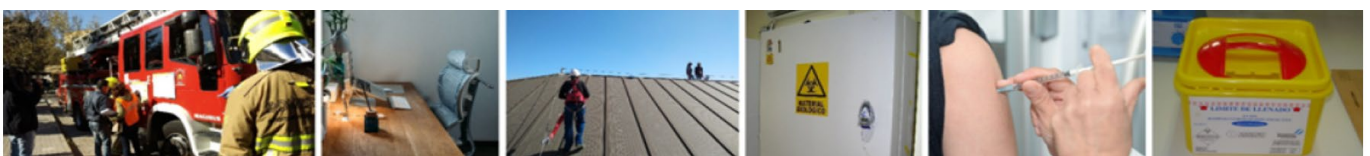
En otras palabras, el cuerpo ya no se adapta bien al calor y empieza a mostrar signos claros de fracaso funcional. Dentro del organismo ocurre que hay:

1. Deshidratación progresiva.
2. Pérdida importante de sodio y otros electrolitos.
3. Disminución del volumen de sangre circulante.
4. Esfuerzo cardiovascular creciente.
5. Menor capacidad para disipar calor.

Todavía no existe daño importante en los órganos, pero el riesgo de alcanzarlo aumenta rápidamente.

Síntomas característicos:

1. Sudoración profusa.
2. Sed intensa.
3. Debilidad marcada.
4. Mareos.
5. Inestabilidad al caminar.



INFORMACIÓN 2026:

Estrés por calor, agotamiento por calor y golpe de calor

6. Náuseas o vómitos.
7. Dolor de cabeza.
8. Calambres musculares.
9. Fatiga extrema.
10. Pulso acelerado.
11. Sensación de desmayo.
12. Temperatura corporal: Habitualmente: 37,5 °C a 40 °C, aunque existe variabilidad entre personas.

Lo más importante:

- La persona suele estar consciente.
- Sabe quién es y dónde está.
- Responde adecuadamente a las preguntas.

Riesgo

Se considera una situación grave que requiere actuación inmediata. Si no se corrige rápidamente mediante hidratación, reposo y enfriamiento puede evolucionar hacia un golpe de calor.

GOLPE DE CALOR

¿Qué es? Es la forma más grave de enfermedad producida por el calor. Los mecanismos de regulación térmica dejan de funcionar correctamente y el organismo pierde el control de su temperatura. La producción y absorción de calor superan completamente la capacidad de eliminarlo. En este punto, el cuerpo ya no es capaz de enfriarse eficazmente y empieza a producirse daño celular y orgánico.

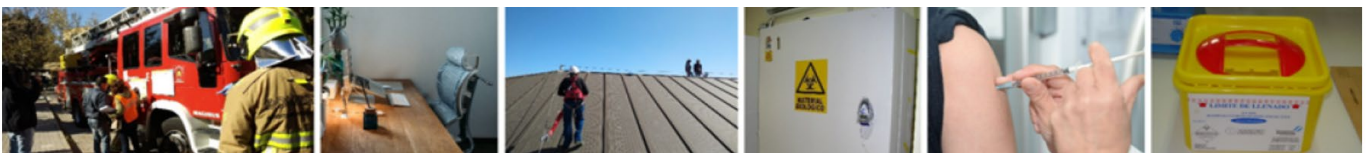
La temperatura interna alcanza niveles peligrosos y como consecuencia:

1. Las proteínas celulares comienzan a alterarse.
2. Se dañan las membranas celulares.
3. Aparece inflamación generalizada.
4. Se altera la coagulación sanguínea.
5. Puede producirse insuficiencia de múltiples órganos.

Los órganos más sensibles son: cerebro, corazón, riñones y el hígado.

Además de muchos síntomas presentes en el agotamiento por calor, aparecen manifestaciones neurológicas. Se pueden observar:

1. Confusión.
2. Desorientación.
3. Comportamiento extraño.



INFORMACIÓN 2026:

Estrés por calor, agotamiento por calor y golpe de calor

4. Dificultad para hablar.
5. Incoordinación.
6. Somnolencia intensa.
7. Convulsiones.
8. Pérdida de conciencia.

La diferencia clave es: el cerebro comienza a verse afectado por la temperatura elevada.

Temperatura corporal: Más de 40 °C

Es una emergencia médica y puede provocar:

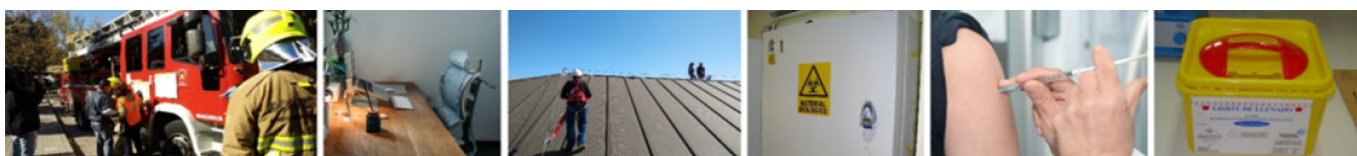
1. Daño cerebral.
2. Insuficiencia renal.
3. Alteraciones cardíacas.
4. Secuelas permanentes.
5. Fallecimiento.

COMPARACIÓN RÁPIDA

ESTRÉS POR CALOR	AGOTAMIENTO POR CALOR	GOLPE DE CALOR
-Adaptación al calor todavía eficaz. -Sudoración abundante. -Sed. -Cansancio leve o moderador. -Sin alteración de conciencia. - Señal de advertencia.	-Deshidratación y pérdida de sales. -Fatiga intensa. -Mareos. -Náuseas. -Calambres. -Sudoración importante. -Consciente y orientado.	-Fracaso de la regulación térmica. -Temperatura muy elevada. -Confusión o desorientación. -Conducta anormal. -Posible pérdida de conciencia. -Riesgo vital.
MENSAJE CLAVE: "Tengo calor y me cuenta seguir el ritmo"	MENSAJE CLAVE: "Ya no puedo continuar y necesito detenerme"	MENSAJE CLAVE: "Mi cerebro y mis órganos están empezando a sufrir daño"

REGLA SENCILLA PARA RECORDAR

ESTRÉS POR CALOR → La persona está incómoda, pero puede seguir funcionando.



INFORMACIÓN 2026:

Estrés por calor, agotamiento por calor y golpe de calor

AGOTAMIENTO POR CALOR → La persona ya no puede continuar la actividad y necesita ayuda, hidratación y enfriamiento.

GOLPE DE CALOR → La persona está desorientada, confusa o inconsciente. Es una emergencia médica.

CONCLUSIÓN:

- El estrés por calor es una advertencia.
- El agotamiento por calor es una señal de que el organismo está alcanzando sus límites.
- El golpe de calor indica que estos límites han sido superados y que la vida de la persona puede estar en peligro.

Reconocer las primeras señales y suspender la actividad física a tiempo es la medida más eficaz para evitar consecuencias graves, especialmente en personas mayores, con enfermedades crónicas o que realizan actividades al aire libre durante el verano.

Fuente: Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

