# Prevención del Golpe de Calor (Heatstroke)

Colabora con la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) del Departamento de Transporte de los Estados Unidos para la campaña de prevención del calor extremo, *Cuando Estaciones; Para. Mira. Cierra.* El objetivo es darle a los padres y a los cuidadores de niños información crítica sobre el golpe de calor en vehículos. NHTSA, promotores de la seguridad de niños e instituciones académicas les recuerdan a los padres y a los cuidadores la importancia de informarse sobre las consecuencias fatales de dejar a un niño sólo dentro de un vehículo.

# Puntos de Discusión

**Todas las muertes son prevenibles.**

* El golpe de calor es una de las causas principales de muerte entre los niños de 14 años o menor relacionadas con vehículos que no ocurren a causa de un choque.
* A medida que las temperaturas comienzan a subir en todo el país, es fundamental que los padres y los cuidadores recuerden: *Cuando Estaciones; Para. Mira. Cierra.*
* Antes de alejarse de un vehículo, deténgase y revise el vehículo para asegurarse de que no haya un niño adentro y luego cierre las puertas del vehículo. Hacerlo sólo toma un segundo
* Desde 1998, cuando los defensores de la seguridad de niños comenzaron a monitorear este tema, más de 1,000 niños han muerto debido a golpes de calor en vehículos. Cada una de estas muertes se pudo haber prevenido.
* En promedio, 37 niños mueren cada año debido al golpe de calor en vehículos. El mayor factor de riesgo en estos casos fue un cambio de rutina.
* El calor extremo se produce, principalmente, en tres escenarios:
	1. Los niños son olvidados en vehículos por los padres o los cuidadores.
	2. Los niños entran a vehículos abiertos y quedan atrapados adentro.
	3. Los padres o los cuidadores dejan a los niños en el interior de vehículos de manera consciente.
* Es crucial que todos los padres, cuidadores y conductores entiendan que nunca deben dejar sólo a un niño en un vehículo, ni siquiera por un momento.

**Cómo ocurre esto:**

* La causa más frecuente de muerte por golpe de calor en vehículos entre los niños es debido a que un padre o cuidador “olvida” a su niño en un vehículo. Aunque hay muchos factores en juego para que esto suceda, el más común es un cambio en la rutina. Toda familia experimenta en algún momento un cambio de rutina, por lo que todo padre o cuidador es susceptible a este error.
* La circunstancia del “olvido” ha sido causante de más de la mitad del total de las muertes infantiles debido al calor extremo en vehículos desde 1998. En aproximadamente la mitad de estas muertes producto del “olvido” el niño estaba en camino a la guardería o al preescolar. Un padre o cuidador muy atareado puede olvidar involuntariamente a un niño callado o dormido, que esté en un car seat mirando hacia atrás en la parte trasera del vehículo. Esto ocurre con mayor frecuencia con niños menores de un año. Recuerda siempre: *Cuando Estaciones; Para. Mira. Cierra*. Estas acciones podrían salvar una vida.
* Los niños pequeños están en mayor riesgo porque podrían subir a un vehículo sin supervisión. Podrían estar jugando cerca de un vehículo o escondiéndose en él, y si entran al automóvil sin el conocimiento de un adulto, existe la posibilidad de que no puedan salir de él, especialmente si los seguros para niños están activados. Es fundamental enseñarles a los niños que los vehículos no son un lugar para jugar. Los padres y los cuidadores deben adquirir el hábito de guardar las llaves y los llaveros (fobs) fuera del alcance de los niños.
* A veces, los padres o los cuidadores dejan a los niños dentro de un vehículo de manera consciente, porque no comprenden los peligros de que este se sobrecaliente y tienen alguna tarea pendiente que hacer, o porque no comprenden la rapidez con la que un vehículo puede calentarse y alcanzar temperaturas peligrosas. No se puede reiterar lo suficiente: nunca deje a su niño sólo en un vehículo, ni siquiera por un momento.
* El día de la semana también pareciera influir en la incidencia de niños que han sido olvidados en vehículos, o en los casos de niños que han entrado por sí solos en un vehículo: es más probable que las muertes de niños “olvidados” ocurran los jueves y los viernes, mientras que las muertes en las que un niño sube a un vehículo sin el conocimiento de un adulto suelen ocurrir los fines de semana, siendo el domingo el día de mayor riesgo.
* A finales de 2024, Texas y Florida tuvieron el mayor número de muertes infantiles debido al calor extremo. Otros de los estados con mayor riesgo de muerte debido a golpes de calor son Alabama, Arkansas y Arizona, Kansas, Kentucky, Louisiana, Mississippi, Nevada, New Mexico, Oklahoma, South Carolina y Tennessee.

**Las altas temperaturas corporales pueden causar lesiones permanentes o incluso la muerte:**

* El golpe de calor comienza cuando la temperatura corporal central alcanza aproximadamente los 104 grados y el sistema termorregulador está sobrepasado. Una temperatura corporal central de alrededor de 107 grados es fatal.
* Los niños son más susceptibles al calor que los adultos.
* Los niños corren un mayor riesgo que los adultos de morir debido al calor extremo en un vehículo caliente, porque la temperatura corporal de un niño aumenta de tres a cinco veces más rápido que la temperatura corporal de un adulto.
* Los niños con mayor riesgo de sufrir un golpe de calor son los menores de 1 año; sin embargo, ellos representan un tercio de todas las muertes debido al calor extremo.
* En 10 minutos, un vehículo puede aumentar su temperatura hasta en 20 grados. Bajar una ventana ayuda muy poco para mantener fresco el vehículo, incluso en un día más fresco.
* Las muertes debido al calor extremo han ocurrido incluso en vehículos estacionados en la sombra y cuando las temperaturas del exterior eran de 80 grados Fahrenheit o menos.
* El verano es la temporada alta para estos trágicos incidentes, con un promedio de dos muertes de niños por semana. Desafortunadamente, las muertes debido al calor extremo en vehículos pueden ocurrir en temperaturas exteriores tan bajas como 57 grados. Los síntomas de inicio de un golpe de calor varían, pero pueden incluir:
	+ Piel roja, caliente y húmeda, o piel seca
	+ Falta de sudoración, aunque el niño se sienta caliente al tacto
	+ Un pulso rápido fuerte o un pulso débil lento
	+ Dolor de cabeza palpitante
	+ Mareo
	+ Náusea
	+ Confusión
	+ Irritabilidad o comportamiento extraño

**Estas cosas pueden salvar la vida de un niño:**

* NUNCA deje a un niño en un vehículo sin supervisión, ni siquiera por un momento.
* Acostúmbrese a revisar todo el interior de su vehículo, especialmente el asiento trasero, CADA vez que salga del vehículo.
* Cierre siempre su vehículo si no lo está usando y deje las llaves fuera del alcance de los niños. Aun si no tiene niños, cualquier niño de su barrio puede entrar a su vehículo si está abierto.
* Mantenga en el asiento trasero de su vehículo un objeto, como un juguete. Cuando el niño esté en el car seat, lleve el juguete delante consigo como recordatorio de que el niño va en el carro. Puede también poner su bolso o cartera en el asiento trasero junto al niño.
* Si ve a un niño dentro de un vehículo que pareciera estar en peligro, actúe. Llame de inmediato al 911.

Para más información, visite [www.nhtsa.gov/es/campaign/campana-de-seguridad-de-los-ninos](https://www.nhtsa.gov/es/campaign/campana-de-seguridad-de-los-ninos).