

Golpe de Calor y Deshidratación Severa: Emergencias Térmicas en Supervivencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Primeros Auxilios

Etiquetas: Sin etiquetas

Diferencia entre Agotamiento por Calor y Golpe de Calor

Es fundamental distinguir estas dos condiciones porque el tratamiento es diferente y el golpe de calor es una emergencia que puede ser mortal en minutos.

Característica Agotamiento por Calor Golpe de Calor

Temperatura corporal 37-40°C Mayor de 40°C

Piel Pálida, fría, sudorosa Roja, caliente, SECA (sin sudor)

Consciencia Alerta pero fatigado, posible mareo Confusión, agitación, convulsiones, coma

Sudoración Profusa Ausente (fallo del sistema de termorregulación)

Pulso Rápido y débil Rápido y fuerte

Gravedad Seria pero tratable en campo Emergencia mortal: mortalidad del 10-50%

Fisiopatología: Por Qué Ocurre

El cuerpo humano mantiene su temperatura en un rango de 36.1-37.2°C mediante dos mecanismos principales:

Vasodilatación cutánea: Envía sangre caliente hacia la piel para disipar calor

Sudoración: La evaporación del sudor enfría la superficie corporal. Se pueden perder 1-2 litros/hora en actividad intensa

Cuando la pérdida de líquidos y electrolitos supera la capacidad de reposición, o cuando la humedad ambiental impide la evaporación del sudor (humedad mayor al 75%), el sistema falla progresivamente.

Factores de Riesgo en Situaciones de Supervivencia

Esfuerzo físico intenso (caminar con carga, construir refugio)

Ropa inadecuada: oscura, gruesa, no transpirable

Deshidratación previa por racionamiento excesivo de agua

Falta de aclimatación (primeros días en clima caluroso)

Edad extrema: niños y mayores de 65 años

Medicamentos: diuréticos, betabloqueantes, antihistamínicos

Alcohol: vasodilata y deshidrata simultáneamente

Detección Progresiva de la Deshidratación

Pérdida de Peso Corporal Síntomas Gravedad

1-2% (0.7-1.4 L en 70 kg) Sed, boca seca, orina oscura, rendimiento físico reducido un 10-20% Leve

3-5% (2-3.5 L) Dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad muscular, orina muy oscura y escasa Moderada

6-8% (4-5.6 L) Confusión, visión borrosa, dificultad para caminar, ausencia de orina Severa

9-12% (6-8.4 L) Delirio, convulsiones, fallo renal, colapso cardiovascular Crítica/Mortal

Test del Pellizco (Signo del Pliegue)

Pellizca suavemente la piel del dorso de la mano durante 2 segundos y suelta:

Regresa instantáneamente: Hidratación normal

Tarda 1-2 segundos: Deshidratación leve-moderada

Tarda más de 2 segundos: Deshidratación severa

Tratamiento del Agotamiento por Calor

Detener toda actividad física inmediatamente

Mover a la sombra o al lugar más fresco disponible

Acostar con las piernas ligeramente elevadas

Retirar ropa excesiva o restrictiva

Enfriamiento evaporativo: Mojar la piel con agua y abanicar. Es el método más eficiente de enfriamiento en campo

Compresas húmedas en cuello, axilas, ingles y frente

Rehidratación oral: Solución de rehidratación casera (ver sección siguiente)

Monitorizar: Si la temperatura sube por encima de 40°C o pierde consciencia, tratar como golpe de calor

Tratamiento del Golpe de Calor