

Madrid, 20 de agosto de 2026

Aumentan las consultas en Urgencias durante el verano por patologías asociadas al calor y las actividades estivales

- Quemaduras solares, deshidratación, agotamiento por calor y golpes de calor se encuentran entre las principales situaciones asociadas a las altas temperaturas durante el verano
- Los especialistas alertan también del aumento de traumatismos, lesiones y ahogamientos vinculados a las actividades al aire libre y recomiendan extremar la prevención, especialmente en niños y personas mayores
- Los ahogamientos mantienen una tendencia creciente: en julio de 2026 se registraron 91 fallecimientos en espacios acuáticos

HM Hospitales alerta del aumento de situaciones que pueden requerir atención en los servicios de Urgencias y recuerda la importancia de extremar las medidas de prevención durante los meses de verano. Las altas temperaturas, la exposición prolongada al sol, el incremento de las actividades al aire libre y los cambios en los hábitos durante las vacaciones pueden favorecer la aparición de diferentes patologías y accidentes, desde deshidrataciones, quemaduras solares y agotamiento por calor hasta traumatismos, lesiones o ahogamientos.

"El verano modifica nuestros hábitos y rutinas y, con ello, también cambian algunos de los motivos por los que los pacientes pueden necesitar atención urgente. La exposición prolongada al sol, las altas temperaturas, el ejercicio físico intenso o determinadas actividades de ocio pueden provocar situaciones que, en muchos casos, son evitables con medidas sencillas de prevención", explica el Dr. Justo Menéndez, jefe del Servicio de Urgencias de HM Hospitales y responsable de la consulta del viajero.

El calor puede provocar desde deshidratación hasta situaciones graves

Entre las patologías relacionadas con las altas temperaturas se encuentran la deshidratación, el agotamiento por calor, los calambres, el síncope y, en los casos más graves, el golpe de calor. Niños, personas mayores y pacientes con determinadas enfermedades crónicas presentan una especial vulnerabilidad ante los episodios de calor intenso.

El agotamiento por calor puede manifestarse mediante debilidad, fatiga extrema, náuseas, cefalea, mareos, taquicardia y sudoración abundante. Si no se actúa adecuadamente, puede evolucionar hacia un golpe de calor, una situación de mayor gravedad que requiere atención médica urgente.

"Es importante distinguir el agotamiento por calor o la conocida popularmente como insolación del golpe de calor. En este último caso se produce un fracaso de los mecanismos que regulan la temperatura corporal y esta puede elevarse hasta alrededor de los 40 °C o más, acompañándose de alteraciones de la conciencia, convulsiones o incluso un colapso circulatorio", señala el Dr. Menéndez.

Ante un golpe de calor, la actuación debe ser inmediata y requiere atención hospitalaria. Por el contrario, ante síntomas más leves relacionados con el calor, como mareo, debilidad o sensación de malestar, es importante retirar a la persona de la exposición directa al sol, buscar un lugar fresco y sombreado y, siempre que esté consciente, ofrecerle agua fresca.

Los especialistas de HM Hospitales recomiendan evitar la exposición al sol y el ejercicio físico durante las horas de mayor temperatura, buscar espacios frescos y sombreados y mantener una adecuada hidratación. En el caso de personas especialmente vulnerables, también resulta importante prestar atención a posibles signos de deshidratación o alteraciones del estado general.

Las quemaduras solares, uno de los problemas más frecuentes

La exposición prolongada al sol constituye otro de los riesgos habituales. Las quemaduras solares pueden ser leves y manifestarse como enrojecimiento y dolor, pero también pueden alcanzar mayor intensidad y provocar vesículas o ampollas.

"Muchas quemaduras solares podrían evitarse reduciendo el tiempo de exposición, utilizando protección solar adecuada y buscando espacios de sombra después de un tiempo prudente al sol. También es importante proteger las zonas expuestas con ropa, gorras o sombreros y evitar permanecer durante periodos prolongados bajo el sol", recomienda el especialista.

La prevención adquiere especial importancia durante las actividades al aire libre, ya que la exposición puede prolongarse sin que la persona sea plenamente consciente del tiempo transcurrido. Paseos, actividades deportivas, excursiones o jornadas en playas y piscinas requieren adaptar la actividad a las condiciones ambientales y mantener una hidratación adecuada.

Incrementa el riesgo de traumatismos y lesiones en actividades al aire libre

El aumento de las actividades al aire libre durante los meses de verano puede favorecer también la aparición de traumatismos y lesiones. Caídas durante la práctica deportiva, accidentes en bicicleta, torceduras o esguinces de tobillo son algunas de las situaciones que pueden terminar en los servicios de Urgencias.

Caminar y realizar actividad física son prácticas beneficiosas para la salud, pero los especialistas recomiendan adaptarlas a las condiciones de cada persona y del entorno. En las caminatas largas o por terrenos con pendientes puede ser recomendable utilizar un calzado adecuado y, especialmente en personas mayores, recurrir a elementos de apoyo como un bastón cuando sea necesario.

En las actividades realizadas en el campo también es importante prestar atención a las garrapatas, un problema en aumento en nuestro país. Cuando se camina entre hierba y arbustos, se recomienda utilizar pantalón largo, calcetines por fuera y botas, así como revisar el cuerpo al finalizar la actividad para comprobar que no se haya adherido ninguna.

En caso de encontrar una garrapata, el Dr. Menendez recomienda retirarla con unas pinzas, sujetándola desde la parte más próxima a la piel y realizando una tracción suave y continua. No se aconseja recurrir a sustancias como alcohol, aceite o vaselina, ya que pueden retrasar su retirada.

La hidratación y las pausas, claves durante los desplazamientos

Los viajes largos, frecuentes durante el periodo vacacional, constituyen otro de los factores que deben tenerse en cuenta durante el verano. Tanto en los desplazamientos por carretera como en los viajes en avión, es recomendable evitar prendas que compriman la cintura o las piernas y optar por ropa cómoda y holgada que facilite el movimiento.

En los desplazamientos en coche, el especialista recomienda realizar paradas aproximadamente cada dos horas para bajar del vehículo, caminar y estirar las piernas durante unos minutos. En los viajes en avión, también es conveniente levantarse y caminar periódicamente por el pasillo, además de realizar movimientos de las piernas y elevar los talones.

"Durante los viajes largos es importante evitar permanecer inmóvil durante muchas horas, especialmente en las personas con mayor riesgo de problemas circulatorios. Levantarse, caminar y realizar pequeños ejercicios con las piernas ayuda a mantener la movilidad y favorece el retorno venoso", explica el Dr. Menéndez.

La hidratación es igualmente importante. Beber agua de forma frecuente permite mantener una adecuada hidratación, especialmente cuando las temperaturas

son elevadas. El especialista recomienda priorizar el agua frente a otras bebidas durante los desplazamientos y otras actividades.

Los ahogamientos, una causa de mortalidad con tendencia creciente

Más allá de las patologías directamente relacionadas con el calor, los meses de verano concentran también actividades acuáticas en playas, piscinas, ríos y embalses, lo que hace que los ahogamientos constituyan otro de los riesgos asociados a esta época del año.

Según los datos del Informe Nacional de Ahogamientos (INA) de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS), en julio se registraron 91 fallecimientos por ahogamiento en espacios acuáticos españoles, aumentando la cifra de muertes por ahogamiento a 308 de enero a julio de este año, 31 de los cuales eran menores de edad¹.

"Estos datos ponen de manifiesto hasta qué punto la prudencia y la prevención son importantes en las actividades acuáticas. Respetar las indicaciones de seguridad, evitar conductas de riesgo y utilizar espacios que cuenten con servicio de socorrismo son medidas sencillas que pueden resultar determinantes", señala el Dr. Menéndez.

Prevención para disfrutar de un verano más seguro

Los especialistas de HM Hospitales recuerdan que muchas de las situaciones que llegan a los servicios de Urgencias durante el verano pueden prevenirse adoptando algunas medidas básicas: evitar la exposición prolongada al sol y las horas de mayor temperatura, mantener una hidratación adecuada, adaptar el ejercicio a las condiciones ambientales, utilizar ropa y calzado adecuados y extremar la precaución durante las actividades acuáticas y al aire libre.

"El verano es una época para disfrutar y realizar actividades que durante el resto del año hacemos con menor frecuencia, pero debemos adaptar nuestros hábitos a las condiciones ambientales. La prevención, especialmente en las personas más vulnerables, es la mejor herramienta para evitar que una actividad de ocio termine convirtiéndose en una situación que requiera atención médica", concluye el Dr. Justo Menéndez.

HM Hospitales

¹ <https://rfess.es/es/julio-registra-91-muertes-por-ahogamiento-y-eleva-a-308-el-balance-de-2026/>

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 51 centros asistenciales: 25 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en oncología, cardiología, neurociencias, 5 centros especializados en medicina de la reproducción, salud ocular, salud bucodental, medicina estética y cirugía plástica y prevención precoz personalizada, además de 24 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Departamento de Comunicación HM Hospitales

Sonsoles Pérez González

 914 444 244 ext.167  667 184 600

 sperezgonzalez@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com