

Published on *Ciencia Puerto Rico* (<https://www.cienciapr.org>)

[Inicio](#) > El calor y las personas gestantes

El calor y las personas gestantes ^[1]

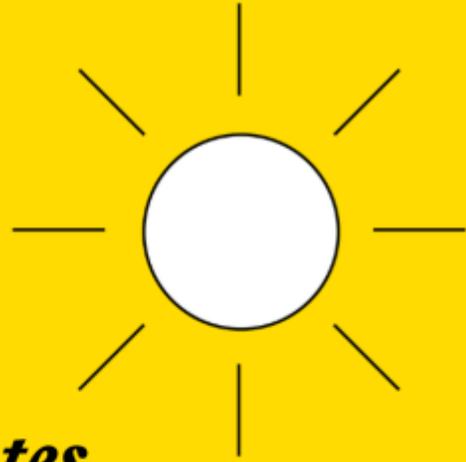
Enviado por [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] el 24 mayo 2025 - 12:34pm



^[2]



El calor extremo y las personas gestantes



El calor afecta la salud de las personas gestantes, incluyendo al feto. Hablamos sobre las razones por las que están en mayor riesgo y qué podemos hacer para protegerles.

AQUÍ NOS CUIDAMOS

PR-CEAL

NIH National Institutes of Health
Community Engagement Alliance

Ciencia
Puerto Rico

OPS
Organización Panamericana de la Salud

120
Año de la Ciencia

CENTRO
COMPRENSIVO
DE CÁNCER

El 2024 se catalogó como el año más caliente [3] en récord a nivel mundial, incluyendo a Puerto Rico. Lamentablemente, las estadísticas recientes indican [4] que las temperaturas continuarán aumentando y según el estudio de Climate Central [5], San Juan está entre las 10 ciudades de Estados Unidos con mayor riesgo para las personas embarazadas, tanto por el calor extremo como la vulnerabilidad que el frágil sistema eléctrico causa. Ya que esta población con mayor riesgo, es importante que entendamos el porqué y qué podemos hacer para prevenir las

consecuencias.

¿Por qué las personas gestantes están en mayor riesgo ante el calor?

Durante el embarazo, el cuerpo pasa por una serie de cambios físicos y fisiológicos que aumentan las probabilidades de sufrir agotamiento y golpes de calor. Estos son las principales razones por las que las personas gestantes están en mayor riesgo:

1. Su temperatura corporal ya está elevada, por las necesidades del feto en desarrollo. Además, la regulación de la temperatura requiere más energía, ya que el cuerpo lo hace para dos. Además, el cuerpo puede deshidratarse y sudar menos, evitando que cumpla su función de enfriar el cuerpo. Aumentando así la probabilidad de presentar agotamiento por calor, golpe de calor u otros efectos.
2. Existe una correlación entre el calor extremo y nacimientos prematuros. Aunque no se sabe con exactitud las razones, científicos creen que la deshidratación, la liberación de ciertas hormonas y el flujo sanguíneo deficiente son algunas de las causas. A su vez, los nacimientos prematuros están asociados a otras enfermedades que desarrollan los bebés desde anemia, problemas respiratorios, y muertes, entre otros.
3. Las personas que están lactando están propensas a deshidratarse, ya que la producción de leche materna requiere mucha agua. Además, la deshidratación en personas gestantes puede disminuir los niveles de líquido amniótico como la frecuencia del sudor. Por otra parte, se ha visto que los bebés tienden a amamantar menos.
4. El calor puede amplificar los efectos secundarios de medicamentos para condiciones preexistentes o desarrolladas durante el embarazo como hipertensión gestacional [6] y diabetes gestacional [7]. Algunos de estos efectos secundarios incluyen la sensibilidad de la piel, deshidratación, arritmias y coágulos de sangre, entre otros. Por esto, es importante que la persona gestante dialogue con el obstetra sobre los medicamentos que consume.

Es importante que estemos alertas porque, a pesar que el Departamento de Salud tiene un Sistema de Vigilancia Sindrómica, al momento de esta publicación en el 2025 no hacen referencia a las personas embarazadas.

¿Cómo se manifiestan el agotamiento y el golpe de calor en las personas gestantes?

Las personas gestantes pueden experimentar todos los síntomas asociados al agotamiento o golpe de calor como náuseas, vómitos, temperatura corporal alta, sed excesiva, confusión, e irritación, entre otros. Sin embargo, hay tres síntomas muy comunes:

1. Calambres musculares en el estómago

2. Inflamación

3. Sarpullido en zonas del cuerpo que rozan entre sí provocadas por la obstrucción de las glándulas de sudor

Síntomas graves como contracciones precoces, calambres musculares intensos, y la continuación de temperatura elevada tras remedios como baños con agua fría, requieren atención médica de emergencia.

Cómo prevenir las consecuencias del calor extremo en las personas gestantes

De manera general, las personas gestantes deben:

1. Consumir agua y/o bebidas con electrolitos (como las que beben los deportistas) para evitar deshidratación y problemas en la producción de leche materna. Se recomienda consumir por lo menos de 3 a 4 litros (6 a 8 botellas) de agua diarios.
2. Reducir todas las actividades en el exterior en días soleados. Sobre todo si los índices de calor están en 100°F o más. Si te es posible, programa las visitas médicas en las horas menos calurosas.
3. Mantener una dieta liviana: Los cambios en el cuerpo durante el embarazo, hacen que la digestión sea más lenta. Por tanto, se recomiendan comidas ligeras y frescas.
4. Cuidar su piel: Usa bloqueador solar y protección como sombreros o gafas y evita las horas pico del sol, entre 10am y 5pm.
5. Vestir con ropa cómoda y ligera. Usa ropa de algodón (u otras telas que respiren), de colores claros y holgada.
6. Proteger su sueño: Ventila tu cuarto antes de acostarte y date un baño con agua fría para refrescarte. Evita cenar comidas pesadas y grasientas antes de dormir.

Referencias:

1. [Cambio climático aumenta los riesgos del embarazo en Puerto Rico debido al calor extremo, El Nuevo Día](#) ^[4]

2. [Protecting children from heat stress: A technical note, UNICEF \[Español\]](#) [8]
3. [Directrices clínicas sobre el calor y el embarazo, CDC](#) [9]
4. [‘How did we miss this for so long?’: The link between extreme heat and preterm birth, Grist.](#) [10]
5. [Personas gestantes, Cuidate del calor CA](#) [11]
6. [Consejos para sobrellevar el calor si estás embarazada, Cruz Roja](#) [12]
7. [Calor extremo y contaminación del aire: efectos en la salud de bebés y embarazadas, por Stephanie Johannes, MD, MA, y Perry Sheffield, MD, FAAP para Healthy Children](#) [13]

Tags:

- [calor extremo](#) [14]
- [personas gestantes](#) [15]
- [personas embarazadas](#) [16]
- [Aquí Nos Cuidamos](#) [17]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/calor-personas-gestantes?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/calor-personas-gestantes?language=en> [2]
<https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz?language=en> [3]
<https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/mas-calor-la-inevitable-tendencia-en-la-temporada-de-huracanes/> [4] <https://www.elnuevodia.com/ciencia-ambiente/cambio-climatico/notas/cambio-climatico-aumenta-los-riesgos-del-embarazo-en-puerto-rico-debido-al-calor-extremo/> [5]
<https://www.elnuevodia.com/ciencia-ambiente/cambio-climatico/notas/otra-senal-de-alerta-informe-senala-a-san-juan-como-la-sexta-ciudad-del-mundo-con-temperaturas-mas-afectadas-por-el-cambio-climatico/> [6]
<https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressureinpregnancy.html> [7]
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000896.htm> [8] <https://www.unicef.org/documents/protecting-children-heat-stress-technical-note%C2%A0> [9] https://www.cdc.gov/heat-health/es/hcp/clinical-overview/directrices-clinicas-sobre-el-calor-y-el-embarazo.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/heat-health/es/hcp/el-calor-y-el-embarazo.html [10] <https://grist.org/health/fertility-climate-change-heat-premature-birth-pregnant/> [11] <https://cuidatedelcalorca.com/consejos-para-mantenerse-fresco/embarazadas/> [12]
<https://hospitalcruzrojacordoba.es/ginecologia-y-obstetricia/consejos-sobrellevar-calor-estas-embarazada/> [13] <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/extreme-heat-and-air-pollution-health-effects-on-babies-and-pregnant-people.aspx> [14] <https://www.cienciapr.org/es/tags/calor-extremo?language=en> [15] <https://www.cienciapr.org/es/tags/personas-gestantes?language=en> [16]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/personas-embarazadas?language=en> [17]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/aqui-nos-cuidamos?language=en>