El calor y el corazón

¿Cómo afecta el calor al corazón?

El calor obliga al cuerpo a enfriarse: lleva más sangre a la piel y hace sudar. Así se pierden agua y sal, la tensión baja y el corazón late más deprisa y con más fuerza para compensarlo.

Lo explica un estudio con datos de 567 ciudades de 27 países, publicado en 2023. Al perder líquido, el corazón acelera para seguir bombeando la misma sangre en cada latido. El cuerpo, más caliente, gasta además más oxígeno.

1. **La piel recibe más sangre y sudas**
   Es la forma que tiene el cuerpo de soltar calor.

2. **Pierdes agua y sal**
   Con el sudor se va líquido; si además tomas diuréticos, se suma a lo que te hacen orinar.

3. **La tensión baja**
   Los vasos se abren para llevar sangre a la piel y queda menos líquido dentro.

4. **El corazón trabaja más**
   Late más deprisa y con más fuerza. Además, gasta más oxígeno.

5. **Con una enfermedad del corazón, ese esfuerzo se puede notar**
   Mareo, palpitaciones, más falta de aire o dolor en el pecho.

En una persona con las arterias del corazón estrechas, ese esfuerzo de más puede provocar falta de riego, que es la angina de pecho, o romper una placa de colesterol, que es como empieza un infarto, según el mismo estudio. Al perder agua, la sangre se concentra y se forman trombos con más facilidad.

Los cambios del potasio y del magnesio favorecen las arritmias. Si tienes insuficiencia cardiaca (en algunos países, falla cardiaca) y tomas diuréticos, el calor puede deshidratarte mucho. Cómo se controla en casa lo explica el artículo sobre la insuficiencia cardiaca.

En los días de calor extremo, ese estudio encontró más muertes por enfermedades del corazón y de los vasos; las de insuficiencia cardiaca fueron las que más aumentaron. En España, el Ministerio de Sanidad atribuye a las altas temperaturas 3.832 muertes en 2025, por cualquier causa y sobre todo en mayores de 75 años.

Por eso el plan de calor de Sanidad pide especial atención a las personas mayores de 65 años, a las que tienen enfermedades cardiovasculares y a las que toman algunos medicamentos, entre ellos los diuréticos (lo que mucha gente llama pastillas para orinar). Con la edad se nota menos el calor y se tiene menos sed, así que las personas mayores se protegen menos y beben menos.

Si cuidas de una persona mayor con una enfermedad del corazón, ofrécele agua a menudo aunque no la pida, salvo que su médico le haya puesto un límite. No la dejes nunca en un coche aparcado y cerrado, como pide el mismo plan.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Llama al 112 o al número de emergencias de tu país si:

- Tienes dolor en el pecho que no cede. Para y siéntate; si tienes nitroglicerina recetada, tómala como te la hayan indicado. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama.
- Alguien se desmaya, está confuso, tiene convulsiones o la piel muy caliente y sin sudor: son señales de golpe de calor.
- Tienes mareo, dolor de cabeza, náuseas, calambres o mucho sudor con el calor y no mejoras a los 30 minutos a la sombra, refrescándote y bebiendo.

Llama ese mismo día a tu médico o a tu equipo si:

- Te mareas al levantarte o la tensión te sale más baja de lo habitual.
- Tienes vómitos o diarrea y tomas diuréticos o gliflozinas.
- Tienes mucha sed y orinas poco y oscuro.
- Tienes insuficiencia cardiaca y subes 2 kilos o más en 3 días, se te hinchan más las piernas o te ahogas más.
- Tomas amiodarona y el sol te ha dejado una quemadura con ampollas.

Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un sitio fresco, quítale ropa, mójale la piel con agua fresca y abanícala. Si pierde el conocimiento, ponla de lado y, si no respira con normalidad, empieza la reanimación. Cómo reconocer un infarto lo explica el artículo síntomas de infarto: qué hacer en los primeros minutos.

Hoja del artículo «Verano con enfermedad del corazón: calor, playa, cruceros y medicación» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: **cardioteca.com/salud/vida-diaria/9318-calor-y-corazon-en-verano.html**
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.