

## Especialista del hospital entrega consejos para cuidar a los mayores del calor intenso

El verano llegó en Ñuble, con un pronóstico de ola de calor para la víspera navideña. Los termómetros superarán los 30 grados, condición que se prolongará durante toda la próxima semana. Ante ese escenario, especialista del Hospital Clínico Herminda Martín (HCHM) reforzó los consejos para cuidar a las y los adultos mayores, pues son uno de los grupos más vulnerables.

La geriatra Jenny Narváez aseguró que “el envejecimiento del cuerpo disminuye la capacidad de regular la temperatura interna, lo que dificulta reconocer los efectos del calor hasta que se vuelven graves. Ante una ola de calor, los mayores riesgos son la deshidratación, la fatiga, los mareos, la confusión y el dolor de cabeza. Asimismo, quienes sufren de enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes o afecciones cardíacas,

tienden a descompensarse de forma más grave”.

En situaciones más complicadas, la exposición prolongada a las altas temperaturas puede causar un golpe de calor, una emergencia médica que se produce cuando la temperatura corporal supera los 39 grados. Si no se recibe tratamiento inmediato, esta condición puede provocar daños irreversibles e incluso poner en riesgo la vida.

Ante esta situación, los especialistas recomiendan una serie de medidas preventivas. La más importante es mantener una hidratación adecuada, bebiendo agua de manera constante, incluso si no se tiene sed. Además, se debe evitar la exposición directa al sol entre las 11.00 y las 18.00 horas, usar ropa ligera, de colores claros, así como sombreros para protegerse del sol.

