



► La DMC levantó una alerta por "evento de altas temperaturas extremas" que podrían alcanzar hasta los 39 °C entre el martes 24 y miércoles 25 en las regiones de Maule y Los Lagos.

## Hidratación y protección solar: las precauciones que los expertos recomiendan para evitar golpes de calor

**Uno de los aspectos** que más preocupa a las autoridades y especialistas son los efectos que pueden tener las altas temperaturas en la salud de las personas. Eso sí, advierten que hay varias medidas que los individuos -especialmente la población más expuesta- pueden tomar para evitar estos cuadros.

### Ignacia Canales

El calor está lejos de dar tregua. De hecho, la Dirección Meteorológica de Chile (DMC) levantó una alerta por "evento de altas temperaturas extremas" que podrían alcanzar hasta los 39 °C entre el martes 24 y miércoles 25 de diciembre entre las regiones de Maule y Los Lagos. Y el pronóstico para las próximas semanas tampoco mejora, porque las altas temperaturas serán más frecuentes cada verano.

El clima también se ha traducido en preocupaciones sanitarias, pues debido a las altas temperaturas las personas se pueden deshidratar, descompensar e incluso experimentar golpes de calor, que en algunos casos pueden ser mortales. De hecho, diversos centros asistenciales afirman que ya han recibido pacientes afectados por el calor.

Según el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS) los síntomas principales de los golpes de calor son el calor corporal, piel roja, dolor intenso de cabeza, confusión, pérdida de conciencia y temperatura mayor a 40°C. En ese contexto, los

especialistas recalcan que cuando una persona presenta esta sintomatología está en urgencia médica con riesgo de muerte y es necesario que reciba atención en un centro asistencial.

Los síntomas principales en estos casos son: calor corporal, sequedad y piel roja, pulso rápido, aumento de la temperatura axilar por sobre 39°C, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. La población más vulnerable de sufrirlo son los bebés, niños y los adultos mayores de 65 años.

### Precauciones

"Hay una población susceptible a tener problemas: los niños, especialmente los lactantes, y los adultos mayores. Con estos grupos se debe tener especial consideración. Igualmente, todos debemos tomar precauciones. Primero, es importante hidratarnos adecuadamente, porque el cuerpo se defiende del calor mediante la sudoración, lo que nos hace perder líquidos. Y con hidratación no me refiero solo a agua, sino también a líquidos que contengan algún tipo de mineral", explica Leonardo Ristori, jefe de Urgencias de Clínica Indisa.

ca Indisa.

El especialista también indica que "hay que usar ropa ligera y no oscura, así la piel puede regular la temperatura. Y también evitar la exposición durante las horas de más calor, es decir, principalmente durante la tarde".

Desde el Minsal identifican en condiciones de vulnerabilidad a personas con enfermedades crónicas, personas en situación de discapacidad e individuos sanos que realizan actividades físicas a la intemperie tales como trabajadores agrícolas, trabajadores de construcción o deportistas, ante los efectos del calor extremo.

Por eso y en tercer lugar, Luis Herrada, jefe de urgencia de Clínica Universidad de los Andes, afirma que "como los más afectados son las personas mayores con enfermedades crónicas, estos pacientes deben tener muy controladas sus patologías y, además, evitar la exposición al calor. Y es que cuando estas personas llegan a urgencias por efectos del calor, es solo la punta del iceberg, ya que existen condiciones previas que llevaron a esta situación."

Eso sí, el urgenciólogo es categórico y afir-

ma que "el único mecanismo que evita que esto ocurra es no exponerse al calor. Esto implica no salir en horarios en los que el sol pega directamente. Y si es necesario salir, es fundamental tomar agua de forma periódica, sin esperar a sentir sed." Y agrega que hay que evitar hacer ejercicios o actividades intensas al aire libre sin protección y que se tiene que mantener la vivienda fresca cubriendo las ventanas durante el día y usando aire acondicionado o ventilador en las horas de más calor.

Y respecto a los cuadros clínicos, Herrada explica que es difícil llevar un registro de cuántas personas consultan por golpes de calor, porque muchas veces este puede ser un síntoma de otra condición: "Es necesario explicar que las personas no suelen llegar a urgencias por el calor directamente, sino por síntomas como hinchazón de las piernas, deshidratación o alteraciones en la conciencia. Además, no siempre los especialistas reconocen que estos síntomas pueden estar relacionados con fenómenos ambientales, por lo que es fundamental estar muy atentos durante estos períodos". ●