



DAVID VELASQUEZ

Vestir de lino, usar atomizador con agua, ponerse un sombrero y humedecer cuello, nuca, ingle y axilas: con eso va a evitar la hipertermia.

Las maneras más eficaces para refrescar el cuerpo con 34 °Celsius y evitar la temible hipertermia

Estos son los puntos exactos donde aplicar agua fría para evitar sofocos de calor

MARCELO POBLETE

En las últimas semanas, Chile ha experimentado una intensa ola de calor, con temperaturas que han alcanzado hasta 35 °C en diversas regiones del país. La Dirección Meteorológica de Chile (DMC) emitió alertas por altas temperaturas extremas, principalmente en las regiones Metropolitana, O'Higgins, Maule y Ñuble.

En Santiago, los termómetros han registrado máximas de 34 °C, especialmente durante las horas de la tarde, entre las 14:00 y las 17:00 horas, y se pronostica que los termómetros alcancen los 37 grados, lo que genera estragos en las personas.

Hipertermia

El cuerpo humano mantiene su temperatura interna mediante la termorregulación, equilibrando la producción y pérdida de calor. En condiciones de calor extremo, este equilibrio puede alterarse, llevando a situaciones de estrés térmico, explican los especialistas. La transpiración es el principal mecanismo de enfriamiento; sin embargo, en ambientes muy calurosos, la evaporación del sudor se dificulta, reduciendo su eficacia y aumentando el riesgo de hipertermia. La aplicación de paños húmedos en áreas específicas puede ayudar a reducir la temperatura corporal. Estudios indican que los métodos que aplican convección y evaporación son más efectivos que los que aplican la conducción para el tratamiento de la hipertermia.

Vasos sanguíneos

Por lo tanto, los especialistas recomiendan ponerse paños húmedos en zonas como la frente, la nuca y las muñecas, ya que puede ser una estrategia útil para aliviar el calor. "Para disminuir la temperatura cor-

poral es recomendable, aunque es una solución temporal, colocar paños húmedos en las zonas del cuerpo donde se encuentran los grandes vasos sanguíneos", dice Claudia González, académica de la escuela de enfermería de la Universidad de las Américas. Las zonas específicas, agrega, son "cuello y frente; en esta zona el cuerpo puede liberar calor rápidamente, ya que tiene los vasos", dice. "Otros lugares del cuerpo en que se puede aplicar un pañito húmedo son las muñecas, las axilas y en la ingle, también próximas a grandes vasos sanguíneos", argumenta.

Ventilador portátil

Frente a las altas temperaturas del verano en Chile, existen prácticas sencillas y efectivas para refrescarse por fuera sin depender únicamente de la hidratación directa. Métodos como rociarse con agua helada, utilizar aerosoles de agua o ventiladores portátiles y remojar los pies en agua fría pueden aliviar la sensación de calor de manera significativa. Según González, "estas prácticas permiten disminuir la temperatura corporal de manera focali-

zada, lo que resulta ideal en días de intenso calor". La elección del entorno también es crucial. Permanecer en espacios ventilados o a la sombra, ya sea en exteriores o en interiores con aire acondicionado, ayuda a mantener el cuerpo fresco. "Es una medida clave para reducir la carga térmica en el cuerpo", explica.

Sombreros

Para quienes deben exponerse al sol, el uso de sombreros de ala ancha y ropa adecuada es fundamental. "La ropa de lino es ideal durante la temporada de calor por su transpirabilidad, capacidad de absorber el sudor sin volverse pegajosa", menciona. Además, consumir alimentos frescos y ligeros contribuye al bienestar general en días calurosos. La especialista enfatiza la importancia del protector solar: "Usar un protector con SPF 30 o superior y retocarlo cada dos horas no solo protege la piel, sino que también previene molestias relacionadas con la exposición al sol". Evitar actividades físicas intensas durante las horas de mayor calor también es esencial, ya que estas pueden aumentar el riesgo de estrés térmico. "El objetivo es limitar la exposición al sol y buscar soluciones prácticas que sean fáciles de implementar en el día a día", concluye la experta.

El lino

El doctor Luis Vásquez Gómez explica que las zonas expuestas son las que más necesitamos refrescar de manera más inmediata "porque el cuerpo actúa como una computadora, entonces termorregula según la exposición". El especialista en urgencias añade que las partes del cuerpo que están cubiertas van a perder menos calor que las que están más expuestas y que, por eso, "el cuello o extremidades tenemos que refrescarlas para tener una mejor regulación de la temperatura". Sobre el tipo de prenda ideal, también destaca el lino, tan de moda en esta temporada. "Es la mejor para combatir el calor. Es ligera, absorbe humedad y se seca rápidamente. Una opción más económica es el algodón", propone el doctor Vásquez.

Atomizador

El doctor David Torres, académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad de los Andes, sugiere andar con un "atomizador de agua fría y aplicarse en la zonas ya mencionadas con mayores vasos, como cuello, muñecas, pliegues internos de los codos, las caderas, rodillas, axilas y la cara".

Dato clave: las partes en que hay más vasos sanguíneos son las que mejor regulan el calor corporal.