



Fenómeno ocurre por exposición a altas temperaturas:

# Ante intenso calor, especialistas entregan claves para evitar “estrés térmico”

Diciembre cierra con máximas por sobre los 30 °C en varias zonas del país, registro que puede impactar de manera adversa en el cuerpo. El mayor consejo es la hidratación.

JUDITH HERRERA C.

Durante los últimos días, en distintas zonas del país se han registrado temperaturas por sobre los 30 °C, fenómeno que seguirá repitiéndose durante este verano.

De hecho, según la Dirección Meteorológica de Chile, el próximo martes, último día del año, se pronostica una máxima de 31 °C en la Región Metropolitana.

Uno de los problemas que conllevan las altas temperaturas se relaciona con el impacto sobre el cuerpo. En ese escenario, el Instituto de Salud Pública (ISP) advierte sobre los peligros frente a la exposición al calor.

El organismo pide tener cuidado del “estrés térmico”, que

**31 °C**  
**es la máxima** que se estima para el próximo martes en la Región Metropolitana.

**10 °C - 16 °C**  
**es la temperatura** en que se recomienda mantener el agua con el fin de hidratarse.

sucede cuando el cuerpo no logra regular su temperatura interna. Esto ocurre cuando las personas se exponen a altas temperaturas, generalmente debido a sus entornos laborales.

Por ejemplo, sucede en casos en que la capacidad de transpi-

rar es limitada por el tipo de ropa y la humedad ambiental; cuando aumenta la actividad corporal y se eleva la temperatura; o si el ritmo cardíaco se incrementa.

## Problema en el enfriamiento natural

“El cuerpo humano debe tener un equilibrio de temperatura corporal. La producción de calor por los procesos biológicos es equilibrada continuamente por un sistema de enfriamiento que nos mantiene con una temperatura en torno a los 36 °C”, sostiene Luis Herrada, jefe de Urgencia de la Clínica U. de los Andes.

El especialista añade que el enfriamiento se compone de dos



JAVIER SALVOYATI/TON DRILE

**RECOMENDACIONES.**—Usar ropa liviana y de color claro, junto con bloqueador solar y mantenerse hidratado, son los consejos de los expertos. Además, advierten que en el caso de síntomas intensos, se debe acudir a urgencias.

aspectos: “Uno es la sensación de sed, es decir, la hidratación, y además, la sudoración. Parte del estrés térmico se da porque ese proceso fisiológico se altera por las altas temperaturas”.

Entre los síntomas de este cuadro se encuentran la dificultad para concentrarse, los calambres, el sarpullido, sed intensa, desmayos, el agotamiento y golpe de calor.

“Cuando la exposición al calor fue muy fuerte, puede haber dolores de cabeza, malestar, vómito, y en esa situación se debe consultar a un servicio de urgencia, en especial personas con enfermedades crónicas”, dice Adriana Sapiro, académica de Medicina de la U. de Tarapacá.

Para evitar este problema, el

ISP recomienda garantizar la disponibilidad de agua fría y mantenerla entre 10 y 16 °C, idealmente consumiendo un vaso cada 15 a 20 minutos; además consumir suficiente sal y electrolitos para reemplazar los perdidos por la transpiración.

Natasha Kunakov, académica de Medicina de la U. de La Serena, añade que también se aconseja “mantener una alimentación balanceada, rica en frutas y verduras, ya que nos podría ayudar también a mantenernos en mejor estado cuando vienen las altas temperaturas”.

En el entorno laboral, el ISP apunta a verificar que los trabajadores se mantengan hidratados, aprovechen las áreas de sombra y chequear que no pre-

senten síntomas por la exposición a altas temperaturas; jamás beber más de 11 o 12 litros de agua en un día; buscar la posibilidad de reducir las demandas físicas del trabajo; entre otras.

A juicio de Gisela Alarcón, decana de Medicina de la U. Central, “es ideal no exponerse en horas de mayor calor, entre las 12:00 y 16:00 horas; en el caso de los trabajadores, no realizar esfuerzo agobiante en esas horas”.

La también exsubsecretaria de Redes Asistenciales añade que es recomendable “utilizar ropa liviana, blanca y que permita la ventilación y la respiración porque eso ayuda a eliminar el calor; y siempre usar bloqueador solar”.