



OLAS DE CALOR EXTREMO Y EFECTOS PSICOLÓGICOS AFECTAN A LA SOCIEDAD Y AL MEDIO AMBIENTE

# Los retos que van de la mano a un clima cada vez más impredecible

**Análisis.** “El cambio climático no solo modifica las estaciones; también transforma nuestra forma de vivir y percibir el mundo”, indicó al respecto la académica de la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM), Rayana Palharini.

**SANTIAGO.** Las estaciones, tal como las conocíamos, han experimentado una alteración significativa, marcada por fenómenos extremos como olas de calor que afectan tanto al medio ambiente como a la salud física y mental de las personas.

El impacto del cambio climático redibuja el panorama de nuestras estaciones. Las olas de calor extremo, que ahora son cada vez más frecuentes, no solo afectan los ecosistemas y la economía, sino que también la salud física y mental de las comunidades más vulnerables. Según la académica del Departamento de Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM), Rayana Palharini, estas condiciones extremas han co-



Los peaks de temperaturas son cada vez más altos, generando efectos adversos que abarcan desde problemas de salud humana hasta desequilibrios en los ecosistemas.

menzado a crear un impacto psicológico significativo. “El calor puede provocar ansiedad, tensión emocional y

agravar trastornos mentales preexistentes, afectando la calidad de vida de las personas”, advierte.

## TRANSFORMACIÓN

Uno de los aspectos más preocupantes de este fenómeno es la transformación de los pa-

trones climáticos tradicionales. El verano, por ejemplo, ya no se presenta con las características que antes definían esta estación. Ahora, los peaks de temperaturas son cada vez más altos, generando efectos adversos que abarcan desde problemas de salud humana hasta desequilibrios en los ecosistemas. Palharini subraya que estos cambios están influyendo directamente en la economía y en sectores clave como la agricultura y el abastecimiento de agua.

Los efectos del calor extremo no se limitan al ámbito físico. Alteraciones en el sueño, pérdida de concentración y un aumento del malestar general son algunas de las consecuencias psicológicas que afectan a millones de personas. Este impacto refuerza la necesidad de preparar a las comunida-

des para un futuro climático cada vez más incierto. “Es crucial adoptar medidas adaptativas que no solo mitiguen los efectos del calor, sino que también transformen la manera en que diseñamos nuestras ciudades y gestionamos los recursos”, concluye la especialista en estudios sobre cambio climático.

## DECISIONES URGENTES

Con la llegada del verano se abre una ventana de oportunidad para reflexionar y tomar decisiones urgentes que permitan enfrentar un clima en constante cambio. La adaptación, más que un lujo, es una necesidad que determinará la calidad de vida en un futuro donde las estaciones serán cada vez menos predecibles y más desafiantes.