

# Especialistas brindan recomendaciones para cuidar la salud en días de altas temperaturas

**Más afectados.** Menores de dos años y mayores de 70 años, deben evitar exponerse al sol en el horario de mayor radiación, es decir, entre las 11:00 y las 17:00 horas.

**SANTIAGO.** Si bien el verano es sinónimo de vacaciones y descanso, también es la época del año en que muchos sufren, debido a las altas temperaturas que se sienten en varias zonas del país, situación que puede provocar deshidratación, insolación, o en casos más extremos shock de calor que pueden provocar descompensaciones más graves. Ante el incremento de las temperaturas, los especialistas insisten en recomendaciones esenciales, para cuidar a los más pequeños y a los adultos mayores, que suelen ser los más afectados.

## OLAS DE CALOR

"En esta época, se producen olas de calor que pueden tener efectos importantes sobre la salud de la población, sobre todo en aquellos que son adultos mayores con comorbilidades y también en niños meno-



En el actual contexto, mantenerse hidratado siempre será clave.

res", detalla la doctora Karem Muena, jefa del Servicio de Urgencia de Clínica Dávila

Vespucio. "Lo importante para prevenir es utilizar ropa adecuada y mantenerse hidratado. En caso de

tener síntomas de descompensación como compromiso de conciencia, fiebre, dificultad para respirar, el paciente debe acudir de forma inmediata a un servicio de urgencia", acota.

## MENORES Y MAYORES

En relación a los menores de dos años y mayores de 70 años, el doctor Alfredo Labarca, urgenciólogo de Help, recomienda evitar exponerse al sol en el horario de mayor radiación, es decir, entre las 11:00 y las 17:00 horas. "La hidratación es muy importante, no esperar tener sed, sino que consumir agua frecuentemente para evitar la deshidratación, una vez que aparece la sed es porque ya estamos teniendo algún grado de deshidratación. Usar siempre ropa liviana clara y sombreros o gorros para evitar la radiación solar, además de aplicar

bloqueador, dado el aumento del cáncer de piel en los últimos años", dijo.

## SÍNTOMAS

¿Cómo saber si la ola de calor está afectando mi salud? El jefe del Servicio de Urgencia de Clínica Dávila, José Luis Santelices, explica que, en términos generales, los principales síntomas pueden ser actitud letárgica y compromiso de conciencia. "En algunos adultos mayores se pueden presentar alucinaciones, en niños pequeños muchas alteraciones o cambios conductuales agudos; también se pueden acompañar de calambres; síntomas gastrointestinales como diarreas o vómitos. Estos son las señales a las que hay que estar atentos y eventualmente consultar en algún centro asistencial", detalla el especialista.

## HIGIENE DEL SUEÑO

"El calor puede afectar nuestra capacidad de lograr un sueño reparador. Dificulta la conciliación y favorece los despertares, desorganizándolo el sueño. Esto puede acarrear somnolencia diurna, disminución del ánimo, irritabilidad, etcétera", recalca por su parte el doctor José Luis Castillo, neurólogo y jefe del Centro del Sueño de Clínica Santa María. Para lograr una buena higiene del sueño durante el verano, el citado especialista recomienda: horarios regulares para levantarse y acostarse; dormitorio solo para dormir; pantallas hasta una hora antes de acostarse; una comida liviana dos horas antes de acostarse; evitar en la tarde: té, café, bebidas y alcohol; evitar el ejercicio en la tarde-noche, ya que puede aumentar la temperatura del cuerpo y dificultar la conciliación del sueño.