



# Cómo “veranear” en Talca y no morir en el intento

Patricio Moraga Vallejos

El desafío es convertir la pesadilla del calor agobiante en la ciudad en una oportunidad para disfrutar de unas necesarias vacaciones



Luis Casanova

La venta de equipos de aire acondicionado y ventiladores parece haberse disparado. Al igual que la de piscinas inflables. Y cómo no, si las temperaturas en la ciudad de Talca se han elevado sobre los 33 y 34 grados, llegando incluso a los 36. Y estos equipos, muy preciados por estos días, se convierten en prácticamente un salvavidas para quienes deben pasar el verano en casa, sin posibilidad de viajar a la costa, a la precordillera, y menos al extranjero. Son quienes deberán armarse de valor para pasar el verano en el “horno talquino”, ya sea por opción o bien por una cuestión de presupuesto. Y cuando éste comienza a faltar, cobra especial importancia la creatividad y el entusiasmo a la hora de vacacionar en la misma ciudad. Patricio Mena, concejal y presidente de la comisión de Deportes, señala que “tenemos una variada oferta en términos de actividades hoy dentro de la ciudad de Talca y que son ejecutadas con presupuesto de la Municipalidad”, destacando entre otros las piscinas en los barrios, talleres deportivos y los juegos de agua en la Alameda. Todas alternativas sin costo para el usuario y que apuntan a sortear o soportar el

agobiante calor de Talca. Por lo mismo, el concejal Ervin Castillo está planteando la necesidad de disponer puntos de hidratación en distintos sectores de la comuna tal como se ha hecho en otros periodos estivales. “Más que bienestar, hoy es un tema de urgencia ante las complicaciones a la salud que podrían significar las altas temperaturas”, dice, pensando especialmente en los vecinos y vecinas que seguirán trabajando y haciendo su vida en Talca durante el verano. Pero con o sin presupuesto, hacer una pausa en el esfuerzo laboral resulta importante para la salud y la necesidad del organismo de una recuperación física, psicológica y social. Así lo cree Jaime Valdés, psicólogo educacional, indicando que incorporar y mantener hábitos saludables acarrea beneficios globales en el desarrollo personal y también en el laboral. “Nuestros recursos intelectuales necesitan resetearse cada tanto en tanto, y así mantener su frescura, dinámica, adaptabilidad y creatividad”, enfatiza. De partida -sostiene- el sueño reparador seguirá siendo un componente crítico a la vez que un biomarcador de salud. Afirma que otra idea marco es consi-

derar una planificación óptima de este tiempo y así evitar ser fuente de ansiedad y estrés. “Periodos prolongados de ‘no sé qué hacer’, ‘no hay nada que hacer’ o ‘pasaron los días y no hice nada’ son generadoras de malestar personal y grupal. Por ello es importante, que usted se siente a pensar o reunir al grupo familiar en los casos que corresponda y delinear una ruta de viaje, a través de ‘actividades pendientes’ o una nueva lluvia de ideas sobre los hitos o eventos claves a vivir en este interregno”, agrega.

### Programa diario

La consideración de un programa diario puede favorecer al impactar en los hábitos saludables, resultando relevante -según Valdés- aplicar rutinas ajustadas a estas instancias, cuidando el tiempo de sueño, la alimentación saludable, una ejercitación física, pero también, por ejemplo, paseos por los parques y plazas en horas matutinas y en la tarde. Además, la incorporación del aprendizaje de algo nuevo (hobbies, manualidades, jardinería), reparaciones hogareñas y contacto social, principalmente. A lo anterior, se puede agregar la pro-

puesta de participar de juegos de salón (de estrategias, conocimientos, de memoria, etc.) que -dice Valdés- aportan mucho a la convivencia tanto familiar como de amistades y otorgan contexto al viejo hábito de la interacción “cara a cara in situ”. Otras actividades relevantes son de carácter regenerativo integral como el contacto con la naturaleza, la meditación, mindfulness. “También quisiera hacer un alcance sobre desculpabilizar el ‘hacer nada’. Es decir, sin sonar contradictorio con lo expuesto, sino sólo volver a relevar que un objetivo de un período de descanso es dar con el efectivo descanso y por tanto, la ansiedad mental o quedar sobre agotado no aporta a tales fines”, añade.

### Más ideas

José Ignacio Marchant, académico de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Talca, señala que se puede pasar el verano en la ciudad utilizando de forma creativa los desechos y/o reciclando, por ejemplo realizando manualidades con botellas y cajas, creando una composta, elaborando un huerto, pintando piedras, decorando un espacio en el hogar.

También se puede vacacionar dentro de la ciudad y en el hogar -agrega Marchant-, realizando actividades como preparaciones alimenticias, por ejemplo el hielo con fruta o colorantes naturales y con ello, la creación de un libro de recetas, o bien elaborando un show de talentos, donde deban practicar, preparar escenografía o elaborar un disfraz.

Asimismo, es importante elaborar un horario con tareas a realizar en vacaciones, que incluya actividades al aire libre (correr, saltar, juegos con agua, entre otros), así como actividades como pintar, construir, leer, entre otras.

“Como tip, es importante tener en cuenta la forma en la que se propone la actividad, ya que es diferente pedirle a alguien que “ordene los calcetines” versus retar a alguien a que encuentre todos los pares en un tiempo determinado o generar una competencia entre dos personas con algún premio para la persona ganadora”, destaca.

### Ciclos de calor

Eso sí, para las personas “inviernistas” o en general quienes sufren con las altas temperaturas, las noticias no son buenas en Talca. Desde que empezó el verano, el 21 de diciembre, la temperatura ha tenido un aumento en la región del Maule y Talca en específico, llegando incluso a tener 35, 36 grados y más. “En el caso de enero, también las temperaturas han estado bastante altas. Hemos tenido hasta 36,5 grados el día 5 de enero, pero todas han estado sobre los 33 grados, entre 33 y 36,5. Y las mínimas han estado entre los 14 a los 16 grados, por eso también ha habido noches cálidas (olas de calor nocturno)”, dice Patricio González, agroclimatólogo de la Universidad de Talca.

Este fin de semana se está experimentando el primer evento cálido extremo en la región del Maule, con el calor más intenso este domingo, en toda la zona central de Chile, y que en el caso de Talca llegaría a los 36 grados, y en Cauquenes podría ser de 37 o 38 grados.

Después la temperatura debería bajar a 33 o 32 grados, pero está la probabilidad de que nuevamente se registren ciclos de calor extremo en lo que resta de enero y también en febrero.

Las causas de ello se encuentran en el cambio climático y calentamiento global, la presencia de una dorsal cálida, y el viento de travesía que baja por la cordillera, se comprime contra el suelo y se calienta. Por algo el 2023 y 2024 son considerados los años más cálidos desde que se tiene registro.

“Desde el año 2000, las temperaturas máximas extremas en Chile central, pero también en la región del Maule, han ido subiendo consistentemente en forma positiva. Cada año vamos a ir teniendo aumento de las temperaturas máximas extremas, que son las que más afectan, las que se dan entre las 14:00 y las 17:00, 18:00 horas”, explica, precisando que las tendencias de enero y febrero siempre van a ser positivas en temperaturas máximas extremas, con efectos en la salud pública, en el agricultura, con pérdidas de agua en los cultivos por evaporación y el riesgo de incendios forestales también, con vegetación muy seca y estrés hídrico extremo.

Parece no haber compasión en esto para los talquinos y talquinas, menos aun cuando al parecer poco ayuda la ubicación geográfica de la ciudad, en una cuenca con escasa ventilación o refrescamiento del mar, producto de la Cordillera de la Costa y por el otro lado, los Andes. ●

## ¡A cuidarse del sol!

El bendito sol puede convertirse en el peor enemigo durante el verano. Por lo mismo, y con la premisa de cuidar la salud, Carolina González, médico internista del Hospital Regional de Talca, y Francisca Rojas, médico familiar, entregan una serie de recomendaciones.

La primera, aplicar protector solar igual o superior a 30 SPF. En el caso de una piel más sensible o pigmentación más clara, es recomendable usar factor 50+.

“Hay que usar bloqueador solar dentro y fuera de la casa y reaplicar cada 3 o 4 horas”, enfatiza Francisca Rojas.

En lo posible, evitar la exposición en las horas de más alta radiación (entre las 11:00 y las 17:00 o 18:00 horas). Como se sabe, la radiación solar puede causar problemas tales como quemaduras, manchas, envejecimiento, daño ocular e incluso cáncer de piel.

También es clave hidratarse constantemente con agua, además con zumos de alguna fruta, pero evitando las bebidas energéticas y el alcohol. “Beber agua incluso sin tener sed”, destaca Carolina González.

De igual manera, a la hora de almuerzo, se sugiere preferir comidas livianas que sean más fáciles de digerir y que contengan dentro de sus ingredientes alimentos ricos en contenido de agua, como el

apio, pepino, sandía, etc.

En cuanto a la ropa, se aconseja usar prendas holgadas, de colores claros y que permitan la circulación de aire entre la vestimenta y el cuerpo.

También tener presente el uso de accesorios de protección como gafas y gorros. En el caso de esta última prenda, Francisca Rojas recomienda que ojalá sean de ala ancha para cubrir no solo la nariz, sino que también las orejas y cuello.

Carolina González llama a estar muy atentos, especialmente en adultos mayores y menores, a los síntomas de un golpe de calor como fatiga, agotamiento, presencia de calambres, aumento de la sed, cesación de la sudoración a pesar de tener mucho calor.

Al interior de las viviendas también se pueden tomar algunas medidas, como ventilar en las mañanas para refrescar el inmueble y luego mantener cerradas las ventanas para conservar la temperatura fresca. También si es posible, cambiar la iluminación a luces LED que generan menos calor. Además, proteger las ventanas con toldos o cortinas para impedir el ingreso del calor.

Por último y no menos importante, nunca dejar a los menores o mascotas al interior de un vehículo con las ventanas cerradas, ya que la temperatura sube considerablemente.

## ¿Qué hacer en Talca?

Además de chapotear en la piscina de la casa o de aprovechar el clásico “manguereo” en el patio o en el pasaje, o bien de hacer actividades en el hogar, la infraestructura pública ofrece alternativas gratuitas para capear el calor y disfrutar de unas vacaciones en la misma ciudad.

### Parque Río Claro

El gran espacio público ubicado donde muere la Alameda, junto al río Claro, es indiscutiblemente el lugar preferido por las familias talquinas para recrearse y tratar de eludir el calor.

Sus 11 hectáreas ofrecen todo tipo de alternativas de actividades, como juegos para los más pequeños, ciclovías, áreas de picnic y paseos en bote.

El Parque Río Claro está abierto al público de martes a domingo, desde las 08:30 hasta las 22:30 horas. La entrada es gratuita.

Además, hay otros parques en distintos puntos de la ciudad que también pueden ser una opción para el verano.

### Juegos de agua

En la misma Alameda, pero entre 2 y 3 Oriente, están los Juegos de Agua que por fin están totalmente habilitados para funcionar. Fueron construidos hace más de ocho años, pero no podían operar con normalidad por fallencias desde el punto de vista sanitario.

Ahora están abiertos al público todos los días, desde las 14:00 hasta las 18:00 horas, convirtiéndose en un panorama “refrescante” especialmente para los más pequeños de la casa.

### Piscinas en los barrios

Cinco son las piscinas municipales construidas y habilitadas en igual número de sectores de la ciudad, específicamente en Brilla El Sol, San Miguel del Piduco, Don Ricardo, José Miguel Carrera y Las Américas.

Las piscinas están abiertas a los vecinos de martes a domingo, desde las 15:00 hasta las 18:30 horas. La entrada es liberada.

En las mañanas hay talleres de natación para los menores y en las tardes, desde las 19:00 horas, clases de hidrogimnasia para los adultos.

### Escuelas de verano y talleres

También se están implementando escuelas de verano en vóleibol, fútbol y danza, y también una serie de talleres: pilates, entrenamiento funcional, baile entretenido y zumba. Más información sobre esto en las redes sociales de la Corporación de Deportes de la Municipalidad de Talca.

### Museo, Mercado y otros

También el verano puede servir para hacer algo diferente como por ejemplo ir al Museo O'Higginsiano y de Bellas Artes de Talca, en calle 1 Norte con 2 Oriente. También una visita al Mercado Provisorio, en calle 2 Norte con 5 Oriente, puede ser una opción para distraerse y conectarse con tradiciones.

Asimismo, se puede hacer un paseo al Jardín Botánico de la Universidad de Talca, pero tenga la consideración de que en febrero estará cerrado al público.