



Columna

*Dra. Michelle de Arcas Orellana,*  
Seremi de Salud de la Región  
de Ñuble



## Altas temperaturas un desafío para el cuidado de la Salud en Ñuble

El cambio climático es un fenómeno que afecta a nivel global, pero sus consecuencias se sienten de manera intensa en regiones como Ñuble. Las olas de calor, cada vez más frecuentes y prolongadas, nos recuerdan que debemos adaptar nuestra forma de vivir para enfrentar esta nueva realidad y las medidas que debemos adoptar frente a las altas temperaturas, en especial los grupos de mayor riesgo.

En primer lugar, es fundamental que prevengamos la exposición directa al sol en las horas de mayor intensidad, entre las 11:00 y 18:00 horas, pues este sencillo consejo puede marcar la diferencia para evitar problemas graves de salud, como la deshidratación o incluso los golpes de calor. Respecto de este último, es muy importante reconocer sus síntomas. Piel caliente, enrojecida o seca, taquicardia, dolor de cabeza, confusión o incluso desmayos son signos inequívocos de esta emergencia médica. En estos casos, es esencial llevar a la persona afectada a un lugar fresco, bajar su temperatura corporal con paños húmedos o un baño frío y, sobre todo, buscar atención médica inmediata o llamar al SAMU al 131. No hay que darle de beber ningún líquido a la persona que está sufriendo un golpe de calor porque podría agravar su cuadro clínico.

El uso de protector solar también es esencial. Aplicar un factor de protección solar 30+ media hora antes de salir, y reaplicar cada dos o tres horas, nos protege contra los efectos nocivos de los rayos UV. A esto se suma la impor-

tancia de usar ropa ligera y clara, sombreros, lentes de sol y sombrillas para minimizar la exposición directa. Aunque parezcan acciones pequeñas, nos pueden ayudar a prevenir consecuencias graves, como el cáncer de piel.

A todo lo anterior, debemos sumar algo esencial como mantenerse hidratado, pues esta no es solo una recomendación, sino una necesidad vital. El consumo de agua debe ser constante, incluso antes de sentir sed, ingiriendo al menos entre 8 y 12 vasos diarios o más si las temperaturas son extremadamente altas.

Los grupos de riesgo, como los adultos mayores, los niños menores de cuatro años, y quienes padecen enfermedades crónicas, requieren medidas adicionales. Por ejemplo, es crucial almacenar medicamentos en lugares frescos y secos, lejos de la luz solar directa y mantener los controles médicos al día. Estos grupos deben evitar salir de sus hogares durante las horas más calurosas, salvo que sea absolutamente necesario, y, en tal caso, contar con la ayuda de alguien más.

El cambio climático nos desafía a ser más conscientes y responsables en nuestras acciones cotidianas. En la región de Ñuble, donde las temperaturas extremas están marcando un nuevo estándar, nuestra capacidad de adaptación y cuidado colectivo será clave. Cada pequeño esfuerzo, desde mantenerse hidratado hasta cuidar de los más vulnerables, es una ayuda para cuidar la salud de todas las personas.