



Altas temperaturas también marcan diferencias respecto del lugar de residencia

Mapa de calor. Fue elaborado por la Universidad Adolfo Ibáñez en el marco de un gran estudio de bienestar humano territorial en el país.

Recomendaciones. Experto da cuenta de que las soluciones son multististémicas, pero reseña algunas medidas que ya hay que tomar a nivel municipal.

Marcelo González Cabezas Intenso ha sido el calor en gran parte del país durante lo que va del verano, pero incluso sus efectos se reparten de manera distinta dependiendo del sector en el que se vive, lo que muestra otra de las inequidades del país. Y ello lo reflejan los mapas de calor elaborados por el Centro de Inteligencia Territorial de la Universidad Adolfo Ibáñez (CIT-UAI), uno de los elementos que dan forma a la Plataforma de Bienestar Humano Territorial (BHT) creada por esa casa de estudios superiores y que es una innovadora herramienta de análisis territorial que, a través de 18 indicadores agrupados en cuatro dimensiones, proporciona evidencia clave para orientar reflexiones y debates sobre el bienestar de las personas en los territorios.

El director del CIT-UAI, Luis Valenzuela, da cuenta de que "este trabajo se encuentra disponible en una plataforma interactiva para quien desee revisar los datos. Es para los tomadores de decisiones, sobre todo en los niveles de los gobiernos regionales y los gobiernos municipales (Nota: en <https://cit.uai.cl/>)... Nos demoramos



El calor nos ataca a todos, pero dependiendo de dónde vivamos la situación es más o menos grave, determinó el Centro de Inteligencia Territorial de la Universidad Adolfo Ibáñez. / AGENCIAUNO

LA CIFRA

1,5°C

Subió la temperatura media de la Tierra en los anteriores dos años.

un año en hacer todas las mediciones, que involucraron un mapa de calor de todo el país. El objetivo era proveer de 18 indicadores de bienestar territorial, y uno de ellos es este mapa de calor".

¿Cómo se expresa la diferencia territorial respecto del calor?

Los territorios estudiados son extensos, y varias partes del ellos muestran amplias diferencias de temperatura, tanto en verano como en invierno... Acercándonos al nivel socioeconómico más bajo vemos que las condiciones de confort ambiental, o sea, de entornos más saludables, es-

tán menos presentes. Eso es lo más crítico.

¿Y qué se puede hacer para remediar tal situación?

- Lo ideal es que las soluciones sean integrales, porque una comuna por sí sola no es capaz de arreglar esto... El financiamiento muchas veces no está al alcance de un solo municipio, por lo que esto debería funcionar desde los gobiernos regionales... Lo que sí puede generar un municipio es, por ejemplo, un proyecto de plantación de árboles, junto al riego y la mantención. De todas maneras eso sería un gran aporte, pues no hay que olvidar que existe una población muy importante vulnerable al calor que permanece en el entorno en el que vive, como niños, mujeres y gente de la tercera edad, quienes deben ser preocupación al respecto.

¿Esto obviamente se liga con el cambio climático?

La desigualdad territorial se ve acrecentada por el calentamiento global y el cambio climático... Esto no es sólo un problema respecto de la



"La desigualdad territorial se ve acrecentada por el calentamiento global y el cambio climático... Esto no es sólo un problema respecto de la existencia de una asimetría social, sino que además se suman los primeros factores".

LUIS VALENZUELA
 Director del CIT-UAI

existencia de una asimetría social, sino que además se suman los primeros factores. Ello implica que haya ciudades en el sur que tradicionalmente han tenido más lluvia y ahora se nota al mirar los indicadores que también aparecen estas brechas.

EL DATO

Recomendaciones para tomar en cuenta

Los termómetros no bajan de los 30 grados y el calor se hace sentir de día y de noche. Y en ese contexto, académicos y especialistas de la Universidad de Chile comparten recomendaciones para lidiar con las altas temperaturas.

Vital es evitar las horas de mayor radiación solar, entre las 11.00 y las 16.00. Y siempre se debe utilizar protector solar, más ropa liviana, holgada y de colores claros, que permitan la ventilación del cuerpo.

Y para evitar golpe de calor -que es la incapacidad del cuerpo de contrarrestar la alta temperatura y se puede manifestar con mareos, náuseas, vómitos, diarrea y bajas de presión en personas mayores, guaguas y niños-, el doctor César Cortés, jefe de Urgencia del Hospital Clínico de la Casa de Bello, puntualiza que "un bebé se puede morir por esta circunstancia, que es absolutamente evitable no exponiéndolos".

Y en el caso de los adultos, no hay que exponerse de forma directa al sol, y si se hace eso, hay que estar hidratándose de manera constante y no sólo cuando se tiene la sensación de sed.

"Esto es fundamental para los mayores, muchos de los cuales toman medicamentos para la presión por una condición capacidad del corazón, que estén contrarrestado el calor con las medidas antes mencionadas", advierte el médico. Rodrigo Valenzuela director del Departamento de Nutrición de la Facultad

de Medicina, precisa que "hay que hidratarse de forma correcta, tomando mucho líquido, mínimo dos litros de agua todos los días".

Respecto de lo que comemos, la profesora del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Carmen Gloria González, explica que "el proceso digestivo eleva la temperatura corporal, y mientras más difíciles sean de digerir los alimentos, como los con alto contenido de grasas, puede aumentar la sensación de incremento de calor... Los alimentos de bajo aporte calórico, como frutas y verduras, poseen elevados contenidos de agua y tendrán el efecto contrario, es decir refrescan... Pero la fuente principal de hidratación siempre debe ser el agua", plantea.

Y la nutricionista Camila Zancheta, investigadora postdoctoral y encargada del Departamento de Dieta del Centro de Investigación en Ambientes Alimentarios y Prevención de Enfermedades Crónicas Asociadas a la Nutrición (Ciapec-INTA), dice que "se recomienda preferir ensaladas con opciones crudas, como lechuga, tomate y pepino, que son refrescantes y fáciles de preparar. También es posible incluir platos tradicionales como el tomaticán y los porotos granados que, además de nutritivos, también contribuyen a la ingesta de líquidos... Por día, el consejo es consumir al menos dos porciones de frutas y tres porciones de verduras".

¿Qué les recomendaría a las autoras?

La calidad de la urbanización impacta en estas diferencias, y en ese sentido no hay atajos ni soluciones rápidas... Pero sí es posible empezar, por ejemplo, con plantaciones de árboles en las principales avenidas, donde hay más transporte público y más circulación de gente. También es vital arborizar sectores de

comercio y de servicio. Eso es muy importante y cada municipio podría empezar a hacerlo. También se debe dar inicio a un plan de trabajo para eliminar los microbasurales y los terrenos baldíos en los que hay mucha tierra. Además es bueno pintar los techos de blanco, pues ello baja las temperaturas de las techumbres. Todas estas medidas se pueden hacer por fases.