



Columna

Alberto Godoy Tordoya
Seremi de Salud



Otro heredero del cambio climático

De acuerdo con los expertos el cambio climático ha estado ocurriendo desde siglos. Sin embargo, desde la Revolución Industrial experimentó una importante aceleración cuyos resultados parecieran ser cada vez más palpables.

No obstante, este fenómeno no sólo ha generado la aparición de fenómenos atmosféricos sino también de términos poco popularizados como el "golpe de calor".

Básicamente, se trata de una condición médica grave que puede aparecer cuando la persona afectada no logra regular su

"Los niños, las personas mayores y las mascotas, nunca deben quedar en un auto estacionado".

temperatura corporal, alcanzando los 40 grados o más, hecho que puede desencadenar daños en el cerebro y otros órganos vitales. Resulta de gran relevancia reconocer los signos y síntomas de un golpe de calor: Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; taquicardia, es decir, pulso acelerado y fuerte; dolor de cabeza, mareo, náuseas, confusión y pérdida de conocimiento materializado muchas veces en un desmayo.

El golpe de calor es una emergencia médica. El afectado debe ser trasladado a un centro médico cercano o llamar al SAMU, al 131. Además, se debe llevar a la persona a un sitio fresco, bajar su temperatura corporal con paños frescos aplicados en el sector del cuello y nunca darle a beber líquido alguno.

La condición descrita es un escenario extremo de los resultados que pueden provocar las altas temperaturas. No obstan-

te, resulta altamente conveniente que la población también adopte de manera permanente medidas como evitar la exposición a los rayos del sol de manera prolongada, especialmente entre las 11 y las 18 horas.

Asimismo, mantenerse hidratado en todo momento, priorizando el consumo del agua. Lo ideal que una persona beba entre ocho y doce vasos al día, o incluso más, consumiéndola aún cuando no exista la sensación de sed.

A ello, se suma la importancia de aplicar protector solar factor 30 o superior media hora antes de exponerse al sol, y replicar cada 2 o 3 horas, usando ropa ligera y de colores claros y completando adicionalmente con sombrero, lentes de sol y sombrilla.

En el ámbito sanitario, siempre existen grupos de riesgo: individuos que por su edad y otros factores biológicos resultan más vulnerables. En este caso, tal denominación recae en los adultos mayores, los pacientes crónicos y los niños menores de cuatro años.

Para todos ellos, se agregan consejos como el almacenamiento de medicamentos en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa y mantener sus controles y el tratamiento de sus enfermedades crónicas en forma regular.

La recomendación incluye la necesidad de salir acompañado en caso de que se requiera generar obligatoriamente algún trámite durante las horas de mayor exposición solar, evitando por cierto las aglomeraciones.

Finalmente, resulta imprescindible entender que los niños, las personas mayores y las mascotas, nunca deben quedar en un auto estacionado, aunque el vehículo esté bajo sombra y con las ventanas abiertas.