

## *Las altas temperaturas y los desafíos del verano*

RAYANA SANTOS ARAÚJO PALHARINI  
Académica del Departamento de Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de la  
Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM)

El verano, con sus altas temperaturas, nos obliga a replantear cómo cuidamos nuestra salud y el entorno. Las olas de calor extremo, cada vez más frecuentes debido al cambio climático, impactan no sólo nuestra calidad de vida, sino que también nuestra manera de entender y gestionar esta estación del año.

Protegerse del calor no es opcional. Es fundamental evitar exponerse durante las horas de mayor radiación solar. Si es inevitable salir, recomiendo usar ropa liviana y de colores claros, aplicar protector solar y mantenerse hidratados constantemente.

Niños, personas mayores y quienes tienen enfermedades crónicas son especialmente vulnerables y necesitan mayor atención. Además de agotar, el calor también puede desencadenar problemas graves de salud y, en muchos casos, agravar condiciones preexistentes.

El cambio climático también está afectando cómo cuidamos los alimentos. El verano es una temporada ideal para asados y reuniones al aire libre, pero esto trae consigo un aumento en el riesgo de intoxicaciones alimentarias. Es crucial mantener la cadena de frío en alimentos perecibles y consumir solo aquellos preparados en condiciones higiénicas adecuadas. Los alimentos que

quedan expuestos al aire libre por largos periodos son un foco de problemas digestivos, que podrían arruinar cualquier día de descanso.

Además de la salud física, el calor impacta nuestro bienestar emocional y mental. La ansiedad, los trastornos del sueño y el malestar general son efectos comunes de las altas temperaturas, exacerbados por un ambiente cada vez más hostil. Estos desafíos refuerzan la necesidad de preparar nuestras ciudades y comunidades para enfrentar condiciones climáticas más extremas.

Adoptar medidas responsables puede marcar una gran diferencia. Desde planificar nuestras actividades en función del clima hasta repensar cómo gestionamos nuestros recursos y diseñamos los espacios en los que vivimos, cada acción cuenta. No se trata solo de enfrentar un verano caluroso, sino de adaptarnos a una realidad climática que llegó para quedarse.

El verano puede seguir siendo sinónimo de disfrute y descanso si actuamos con conciencia y responsabilidad. Más que nunca, debemos priorizar nuestra seguridad y bienestar, entendiendo que pequeñas acciones en el presente pueden garantizar un futuro más sostenible y saludable para todos.