

Olas de calor en Chile: un riesgo latente para la salud cardiovascular

Dra. Mónica Villa Castro
Académica Facultad de
Medicina, U. Central

La Dirección Meteorológica de Chile (DMC) emitió recientemente una alerta roja por temperaturas extremas en la zona centro-sur del país para esta semana. Esta situación, que a menudo asociamos con riesgos de incendios forestales, deshidratación y exposición a radiación ultravioleta, tiene también un impacto menos visible pero crítico: los efectos sobre la salud cardiovascular.

El cambio climático ha incrementado la frecuencia y severidad de eventos extremos de calor en Chile, denominados "olas de calor". Estos episodios, que implican temperaturas persistentemente superiores al promedio histórico de una región durante varios días consecutivos, representan un desafío significativo. En un país como el nuestro, cuya geografía y climas son extraordinariamente diversos, las olas de calor exacerbaban desigualdades preexistentes, pero también imponen riesgos desproporcionados sobre las poblaciones más vulnerables.

Una de las consecuencias fisiológicas más importantes de las altas temperaturas es el estrés térmico. Para mantener su temperatura interna, el organismo pierde agua a través de la sudoración, lo que puede llevar a deshidratación si no se compensa adecuadamente. En este escenario, el corazón se ve obligado a trabajar más intensamente para bombear sangre y garantizar el funcionamiento del cuerpo. Esto es particularmente peligroso para las personas con afecciones cardiovasculares preexistentes, ya que el esfuerzo adicional puede desencadenar crisis hipertensivas, arritmias, angina de pecho e incluso infartos agudos al miocardio.

Los estudios internacionales han demostrado que las olas de calor están asociadas a un aumento significativo en la mortalidad cardiovascular. En Chile, aunque no contamos con estadísticas concluyentes que vinculen directamente estos fenómenos con eventos cardiovasculares, es evidente que

el aumento en su frecuencia plantea riesgos graves para la salud pública. Este impacto es particularmente marcado en las zonas urbanas, donde el fenómeno de "isla de calor urbana" amplifica las temperaturas y agrava las desigualdades socioeconómicas.

Las personas mayores, los niños, quienes viven con enfermedades crónicas y las comunidades en situación de vulnerabilidad son los grupos más afectados. Además, la falta de preparación en muchos sistemas de salud para manejar la creciente demanda de atención durante estos eventos es un desafío que no podemos ignorar.

Ante esta realidad, es imperativo que exista un enfoque integral para abordar los riesgos asociados a las olas de calor. Esto incluye Educación y prevención a través de campañas informativas que enseñen a la población a reconocer los síntomas de deshidratación y golpe de calor, además de fomentar hábitos preventivos como mantenerse hidratado, evitar la exposición al sol en horas de máxima radiación y reducir la actividad física intensa; Fortalecer el sistema de salud a través de los centros de atención primaria y los servicios de emergencia deben estar preparados con protocolos específicos para tratar complicaciones relacionadas con el calor, mejoras de las ciudades para reducir el impacto del calor mediante la creación de áreas verdes, la plantación de árboles y el uso de materiales que disminuyan la absorción de calor en espacios urbanos. Planificación política con planes de acción nacional y regional que incluyan alertas tempranas, recursos para comunidades vulnerables y estrategias para mitigar los efectos del calor.

El cambio climático está aquí, y sus consecuencias afectan directamente la salud de nuestra población. Como experta, hago un llamado a las autoridades, instituciones y ciudadanos a tomar medidas concretas para enfrentar este desafío. Sólo mediante un esfuerzo conjunto podremos proteger a los sectores más vulnerables y garantizar una mejor calidad de vida para todos.