

**CRÓNICA**

# Cuidado con el Calor: recomendaciones para protegerse ante altas temperaturas



Con la llegada de la primavera, las temperaturas comienzan a elevarse en la zona central del país. Este fin de semana, los termómetros podrían superar los 30 grados, lo que nos

recuerda la importancia de tomar precauciones al realizar actividades al aire libre.

El primer paso para protegerse del sol es aplicar bloqueador solar de ma-

nera frecuente. En casos extremos, la exposición prolongada al calor puede provocar golpes de calor, los cuales son potencialmente mortales. Según Andrés Glasinovic, médico y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, "los golpes de calor son una urgencia médica en la que la temperatura corporal supera los 40 grados, y el cuerpo falla en su capacidad de autorregulación".

¿Cómo reconocer un golpe de calor?

El doctor Glasinovic explica que los síntomas graves que ameritan acudir a un servicio de urgencia incluyen: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración en la conciencia o confusión mental, deshidratación que no mejora con la ingesta de líquidos, y una debilidad corporal

generalizada.

Consejos para evitar el golpe de calor

Para prevenir esta peligrosa condición, el experto recomienda:

- Evitar la exposición directa al sol y el ejercicio intenso, especialmente entre las 11:00 y 16:00 horas.

- Usar ropa ligera y de colores claros, preferiblemente de algodón.

- Asegurar una buena ventilación de los espacios.

- Utilizar sombreros de ala ancha y protector solar.

- Mantener una ingesta adecuada de líquidos.

- Realizar baños periódicos con agua fresca.

Siguiendo estas medidas, podrás disfrutar de la primavera sin poner en riesgo tu salud.