

ANTE TEMPERATURAS MÁS ALTAS DE LO ESPERADO

# Los riesgos asociados al calor y las medidas de autocuidado que debería tomar la población

**Habla experta del Minsal.** Lactantes, niñas y niños, personas mayores, personas con enfermedades pre-existentes y personas gestantes son más vulnerables a las enfermedades derivadas del calor.

**SANTIAGO.** La jefa del departamento de Gestión de Riesgos en Emergencias y Desastres del Ministerio de Salud (Minsal), Paola Pontoni, abordó los riesgos asociados al calor y las medidas de autocuidado que debería tomar la población en general. La experta afirmó que, en el marco del actual escenario, asociado a altas temperaturas, la preocupación del Ministerio de Salud es que las personas que habitan estas regiones extremen las medidas preventivas, recordando que existe un plan de amenazas de calor extremo, que se encuentra activo desde el 1 de noviembre de 2024. "Nosotros, durante todo el año, estamos trabajando en comunicación del riesgo y estamos preparándonos para esta época, pero es muy importante la colaboración de todas las personas, porque empezamos por nuestro propio autocuidado y con acatar las indicaciones que nos entrega cada una de las autoridades de cada una de las áreas competentes", afirmó.



Paola Pontoni es la jefa del departamento de Gestión de Riesgos en Emergencias y Desastres del Ministerio de Salud (Minsal).

## VULNERABLES

En relación con los grupos más vulnerables a las enfermedades por calor, se identifican los lactantes, niñas y niños, personas mayores, personas con enfermedades preexistentes y personas gestantes. "Esto es sumamente

relevante, porque cuando revisamos los síntomas que están asociados a la enfermedad por calor, estos grupos pueden presentar alguna sintomatología que va a ser atípica o que va a ser diferente. Por ejemplo, en el caso de los lactantes, los niños y niñas, tie-

nen mucho más inmaduro el sistema o la capacidad para poder termoregular o bien, las personas mayores no presentan tanta sed y por lo tanto, se hidratan menos", dijo Valentina Pino, profesional de departamento Red de Urgencias del Minsal.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

En este sentido, se destacó la importancia de estar atentos a los signos y síntomas para consultar oportunamente, tales como elevación de la temperatura corporal, confusión o desorientación, fatiga, debilidad, náuseas/vómitos, cefalea, mareos, edema de extremidades inferiores, empeoramiento de cuadros crónicos, y calambres.

En caso de presentar síntomas, la recomendación es dejar de realizar actividad física, descansar en un lugar fresco, con sombra, consumir abundante líquido, no azucarado ni

gasificado, tomar duchas frías, ponerse compresas de hielo o toallas mojadas en agua fría; y si hay confusión o somnolencia, no se debe dar nada de comer ni beber hasta ser evaluado por un profesional de salud.

Para prevenir riesgos a la salud asociados al calor, el llamado a la población es beber abundante agua, evitar la exposición directa a la luz solar, utilizar bloqueador solar, usar ropa liviana, fresca y de colores claros, además de evitar hacer deporte al aire libre en las horas de sol y de mayor calor (entre 11:00 y 17:00 horas).