

# Ola de calor y dolores de cabeza: ¿Cómo prevenirlos y cuándo acudir al médico?



Neurólogo advierte sobre los efectos del calor extremo y entrega recomendaciones para evitar complicaciones.

María Paz Rivera Arévalo  
 prensa@latribuna.cl

Con la llegada del verano y las altas temperaturas, muchas personas experimentan dolores de cabeza relacionados con el calor. Según el Dr. Juan Pablo Betancur M., neurólogo de Clínica Biobío, este tipo de cefalea es común y puede estar asociado a la deshidratación, la dilatación de los vasos sanguíneos y la exposición prolongada al sol.

"El calor provoca vasodilatación (dilatación de los vasos sanguíneos), lo que puede generar dolor, especialmente en personas con migrañas. Además, la exposición al calor puede

causar fatiga o agotamiento, lo que aumenta la probabilidad de un dolor de cabeza", comentó el especialista.

De acuerdo con el experto, las personas más susceptibles a los dolores de cabeza inducidos por el calor son aquellas con antecedentes de migraña, problemas cardiovasculares, hipertensión o que no se hidratan adecuadamente.

## SÍNTOMAS Y RIESGOS

El dolor de cabeza inducido por el calor se caracteriza por ser intenso y pulsátil, similar a una migraña. Puede ir acompañado de náuseas, mareos, fatiga y vómitos. La frente y los lados de la cabeza suelen ser las zonas más afectadas, y el malestar

puede agravarse con una mayor exposición a temperaturas elevadas.

Si bien en la mayoría de los casos estos dolores son benignos, pueden afectar la calidad de vida de quienes los padecen con frecuencia. Además, en casos excepcionales, pueden ser señal de afecciones graves, como un accidente cerebrovascular o aneurismas cerebrales.

"El uso excesivo de analgésicos también puede desencadenar cefaleas de rebote, por lo que es fundamental no abusar de la automedicación y acudir a un especialista en caso de síntomas persistentes", advirtió el Dr. Betancur.

## RECOMENDACIONES

Para reducir el impacto del calor en la salud, el neurólogo entrega las siguientes recomendaciones:

- **Mantenerse hidratado:** Beber abundante agua durante el día.
- **Evitar la exposición prolongada al sol:** Especialmente en las horas de mayor radiación.
- **Protegerse del calor:** Utilizar protector solar, gafas de sol y sombreros.
- **Descansar adecuadamente:** Evitar el estrés, ya que ambos factores pueden agravar el dolor de cabeza.
- **Evitar cambios bruscos de temperatura:** Como salir de un ambiente con aire acondicionado a uno con mucho calor.
- **Llevar una alimentación equilibrada:** Evitar el consumo de alimentos desencadenantes de migrañas en personas propensas.

"Se pueden tomar varias medidas para reducir la fre-

cuencia e intensidad de los dolores de cabeza. Una hidratación adecuada es clave, especialmente en épocas de calor, para evitar la deshidratación. También es importante hacer descansos regulares si se pasa mucho tiempo frente a pantallas o en situaciones de estrés. Las técnicas de relajación, como el yoga o la meditación, ayudan a reducir el estrés y a prevenir los dolores de cabeza tensionales", comentó el especialista.

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE...?

En caso de dolor de cabeza, el Dr. Betancur indica que es posible mitigarlo haciendo uso adecuado de analgésicos, aunque, antes de eso, recomienda mantener un estilo de vida saludable. "Es fundamental que, antes de recurrir a cualquier medicamento, los pacientes consulten primero a un médico, preferiblemente un neurólogo, para obtener un diagnóstico preciso. Esto es especialmente importante si los dolores de cabeza son recurrentes, muy intensos o se presentan con otros

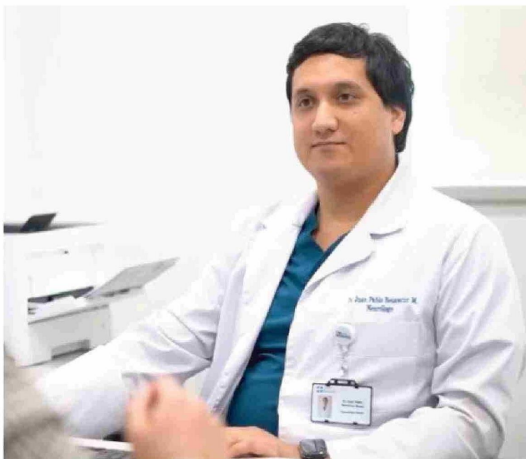
síntomas", comentó.

Si bien la mayoría de los dolores de cabeza por calor pueden prevenirse con medidas simples, es clave escuchar al cuerpo y buscar ayuda médica si el malestar persiste o se agrava. En tiempos de temperaturas extremas, la prevención es la mejor aliada para evitar complicaciones en la salud.

Ante la duda de ¿Cómo identificar si el dolor de cabeza es por calor o por otra causa?, el doctor afirmó que un dolor de cabeza inducido por el calor generalmente está asociado con un ambiente caluroso o una actividad física intensa en temperaturas altas.

"Para diferenciarlo de otras causas de dolor de cabeza, es importante observar si el dolor mejora al refugiarse en un lugar fresco, hidratarse adecuadamente y reducir la exposición al calor. Si el dolor persiste o se presenta con otros síntomas como fiebre alta, confusión o alteración en el estado de alerta, podría ser necesario considerar

otras condiciones médicas, como infecciones o trastornos neurológicos, y consultar a un médico", expuso.



JUAN PABLO BETANCUR M., neurólogo de Clínica Biobío.

