

---

## Olas de calor en Chile

● 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(...)

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