

# *Efectos que pueden tener las altas temperaturas en la salud mental*

ANDRÉS GLASINOVIC

Académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes

Los efectos pueden ir desde una fatiga constante, hasta estrés o cuadros de ansiedad.

En distintas regiones del país, se han registrado olas de calor con temperaturas extremas que, en algunos casos, han superado los 38 grados. Este fenómeno no solo tiene un impacto físico en las personas, sino que también afecta la salud mental, las relaciones con nuestro entorno y nuestro desempeño laboral.

El doctor Andrés Glasinovic, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, analiza cómo las altas temperaturas y las olas de calor pueden afectar nuestra salud mental, impactando

tanto el funcionamiento del organismo como nuestras interacciones sociales y el rendimiento en actividades cotidianas.

**Irritabilidad:** El calor excesivo puede hacer que las personas se sientan irritables, lo que puede afectar su capacidad para relacionarse con los demás.

**Cansancio:** Las altas temperaturas pueden hacer que las personas se sientan más cansadas y con menos energía, lo que puede afectar realizar las tareas cotidianas.

**Ansiedad y estrés:** El calor extremo puede generar ansiedad y estrés en algunas personas, especialmente si se sienten atrapadas en un

ambiente sin escape del calor.

**Insomnio:** Las altas temperaturas pueden dificultar conciliar el sueño y mantener un descanso adecuado durante la noche, lo que puede afectar la concentración, energías y el bienestar físico y mental al otro día.

Ante esto, tomar medidas para prevenir los golpes de calor, resulta clave. El especialista recomienda evitar la exposición directa al sol y las actividades físicas intensas entre las 11:00 y las 16:00 horas. Además, es importante usar ropa ligera, ventilar los espacios, mantener una adecuada hidratación y aplicar bloqueador solar para proteger la piel.