

## OPINIÓN

### **Embarazadas y golpes de calor**

Morin Chaparro González  
Académica Obstetricia  
U. Andrés Bello, sede  
Concepción

Durante el verano, las mujeres embarazadas deben tomar precauciones relacionadas con los aumentos de temperatura, ya que son más sensibles al calor. El golpe de calor es una emergencia médica, ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura adecuadamente y puede poner en riesgo la vida tanto de la madre como del bebé. Algunos de sus síntomas son: temperatura corporal superior a los 39°C, piel roja, caliente y usualmente seca, fuerte dolor de cabeza, mareos, dolor de estómago, estado de confusión y pérdida de conciencia. Las mujeres embarazadas también tienen más riesgo de sufrir deshidratación, la que puede causar complicaciones como calambres musculares, dolores de cabeza,

mareos y una disminución en el volumen de líquido amniótico, lo que podría afectar el bienestar fetal. Para evitar todas estas complicaciones, las embarazadas deben mantener una hidratación constante, comer alimentos ricos en agua, evitar bebidas deshidratantes, limitar el consumo de cafeína, vestir ropa ligera y transpirable, que sea fresca, cómoda, y de colores claros. Además, evitar la exposición directa al sol, descansar en ambientes frescos, tomar duchas o baños de agua tibia si es necesario, evitar ejercicios intensos durante las horas de calor, y usar protector solar. Mantener estos cuidados es clave para que el embarazo sea una experiencia positiva y segura para la mujer, sin que se convierta en un riesgo.