

## Ola de calor en la Región de O'Higgins: Cómo combatir la inactividad y su impacto en la salud mental

La inactividad provocada por el calor extremo afecta no solo el cuerpo, sino también la mente, incrementando los niveles de ansiedad, irritabilidad y estrés en la población.

La Región de O'Higgins, una de las más afectadas por la ola de calor que azota Chile, enfrenta jornadas extremas de temperaturas que podrían extenderse durante todo el verano. Mientras que las medidas habituales se centran en prevenir golpes de calor y cuidar la salud física, un problema más silencioso está emergiendo: el impacto de la inactividad, inducida por el calor extremo, en la salud mental de las personas.

### El calor que paraliza

En ciudades como Rancagua, San Fernando y Graneros, el calor sofocante ha llevado a muchos habitantes a evitar actividades al aire libre y reducir su interacción social. Esta situación no solo afecta la rutina diaria, sino que también contribuye al aumento

de trastornos emocionales como ansiedad, estrés e irritabilidad.

Un estudio del Centro de Psicología de la Universidad de Chile destaca que el 35% de las personas en áreas afectadas por olas de calor intensas reportan altos niveles de ansiedad, mientras que un 22% experimenta cambios negativos en su estado de ánimo.

"La exposición prolongada al calor puede incrementar la irritabilidad, la frustración y el mal humor. Además, la serotonina, un neurotransmisor clave para el estado de ánimo, la ansiedad y la depresión, también regula cómo el cuerpo percibe la temperatura. Este desequilibrio puede amplificar los cambios de humor durante las olas de calor", explica Teresa Valle, psicóloga de Grupo Cetep Rancagua.

La inactividad física, un efecto colateral común durante las olas de calor, agrava este panorama al limitar la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores relacionados con el bienestar. Además, la falta de movimiento puede generar molestias físicas y un debilitamiento general del cuerpo.

### Recomendaciones para mitigar los efectos del calor

Para proteger tanto la salud mental como física, expertos del Grupo Cetep sugieren las siguientes estrategias:

- Hidratación constante: Consumir al menos 2 litros de agua diarios y evitar cafeína y alcohol.
- Ejercicio moderado: Realizar estiramientos, yoga o caminatas cortas dentro del hogar para



liberar endorfinas y reducir el estrés.

- Cambiar horarios de actividad física: Optar por ejercicios en las primeras horas del día, cuando las temperaturas son más frescas, favoreciendo la concentración y el bienestar emocional.
- Descanso adecuado: Mantener una rutina de sueño regular y utilizar ventiladores o aire acondicionado para facilitar el descanso nocturno.
- Consulta psicológica remota: Acceder a terapias virtuales en caso de ansie-

dad o depresión.

- Protección solar: Evitar la exposición directa al sol entre las 12:00 y las 16:00 horas, usando protector solar y ropa ligera.

Las olas de calor son un fenómeno que aumentará en frecuencia e intensidad debido al cambio climático, lo que requiere un enfoque integral de prevención y cuidado. Cuidar la salud mental debe ser una prioridad, tanto para mitigar los efectos inmediatos como para prepararnos colectivamente para los desafíos futuros.