

## EDITORIAL

# Golpes de calor

**E**l verano llegó con todo a la Región de Tarapacá, y en especial a Iquique. El panorama habitual en esta primera quincena de enero es ver Playa Cavancha llena, las heladerías atiborradas de clientes y las personas tratando de capear el calor en el centro en cualquier sombra que ofrezca alguna calle, o en el mismo Paseo Baquedano.

Desde Meteorología de Chile anunciaron máximas de 24° Celsius en la capital regional y un termómetro de hasta 33° en Pica, donde muchas veces la sensación térmica supera esos números, y qué hablar de la humedad que deja marca en el vestir diario de cada iquiqueño. Es por eso que con el aumento de las temperaturas hay que tomar ciertos resguardos. Evitar la exposición al sol, ocupar ropa ligera, sombreros y bloqueador solar, pueden ayudar.

Según la académica de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, Paula Espinoza Paredes, el riesgo de la mayor exposición al sol,

sin ningún tipo de cuidado, puede llevar a los denominados “golpes de calor”, un término que se utiliza para describir una forma anormal de hipertermia, es decir, un incremento de la



**La población más vulnerable a sufrir un golpe de calor incluye a los bebés, niños y personas mayores de 65 años”.**

temperatura corporal. Este aumento provoca que el cuerpo pierda agua y sales esenciales para su buen funcionamiento. La deshidratación resultante genera una disminución de la presión arterial, lo que puede ocasionar graves daños al organismo.

En ese sentido, la pobla-

ción más vulnerable a sufrir un golpe de calor incluye a los bebés, niños y personas mayores de 65 años. Es fundamental saber reconocer los síntomas para actuar a tiempo. Los signos y síntomas más comunes son sed intensa, cansancio, aumento de la temperatura axilar por sobre 39°C, dolor de cabeza, somnolencia, confusión mental, calambres musculares, piel enrojecida y caliente al tacto, y ausencia de transpiración.

Si se produce un golpe de calor, es fundamental actuar rápidamente. Lo primero es trasladar al afectado a un lugar fresco y sombreado. Es recomendable suministrar líquidos, evitando aquellos que contengan alcohol, y contactar o trasladar al afectado a un servicio de urgencia lo antes posible, como el del hospital regional o algún consultorio cercano. La llegada del verano siempre es motivo de alegría, por lo mismo, hay que evitar pasar malos ratos en una época ideal para disfrutar de la vida.