

## **Cómo combatir el calor extremo sin depender solo del agua: técnicas prácticas para refrescarte**

Se prevé que las altas temperaturas persistirán en varias regiones del país durante el fin de semana, superando los 33 grados. Por ello, recurrir a estrategias complementarias para mantenerse hidratado, además de consumir agua, puede ser fundamental para evitar complicaciones asociadas a las olas de calor.

Para el Dr. David Torres, académico de la Facultad de Medicina UANDES, lo más eficiente es usar agua fría en lugares estratégicos; por ejemplo, se pueden poner compresas frías como paños húmedos en la parte detrás del cuello, las muñecas, axilas, detrás de las rodillas o la ingle que son lugares donde hay un mayor

flujo sanguíneo por lo tanto es más fácil tener la sensación de frío en el resto del cuerpo.

El académico, también explica que se puede humedecer la piel ligeramente y exponerse al viento con un ventilador, eso hace que el calor que está dentro del cuerpo salga más rápido y se enfría rápidamente. Una ducha corta con

agua fría también es útil y un atomizador de agua fría también puede servir.

Por último, en cuanto a la ropa, el lino es una excelente opción para combatir las altas temperaturas. "Este material es altamente transpirable, facilita la evaporación del sudor y, al ser liviano, reduce la acumulación de calor

corporal. Si además eliges prendas de colores claros, el beneficio es aún mayor, ya que reflejan la luz del sol. También puedes refrescarte sumergiendo los pies en agua fría, usando sombreros húmedos, sombrillas y optando por ropa clara en general, lo que ayuda a disminuir la sensación de calor", finaliza Torres.