

Altas temperaturas movilizan a autoridades para crear conciencia de los golpes de calor

CLIMA. Se preven calores extremos por lo que Senapred emitió una alerta preventiva, cuyo mando técnico está en manos del Ministerio de Salud.

Flor Arbulú
 flor.arbulu@mercuriovalpo.cl

El pasado 1 de noviembre, el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) declaró una alerta temprana preventiva para todo el territorio nacional por calor extremo, la que se mantendrá vigente desde la citada fecha hasta el 31 de marzo de 2025.

“En la última década, Chile ha presenciado un incremento sostenido y progresivo de la temperatura, observándose una mayor frecuencia e intensidad de los episodios de temperaturas extremas. Lo anterior impacta directamente en la calidad de vida de las personas, afectando en la salud especialmente de los grupos que se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad (personas mayores y niños y niñas, entre otros)”, contextualizó Alicia Cebrián, directora nacional del organismo.

Es así como el año pasado Senapred, en coordinación con 13 ministerios y organismos técnicos, “elaboró y aprobó un Anexo del Plan Nacional de Emergencias ante la amenaza de calor extremo. Dicho plan contempla acciones de alerta, monitoreo y respuesta ante emergencias para que los organismos del Sistema puedan adoptar medidas en cada una de estas materias”, comentó.

A esto responde, precisamente, la alerta temprana preventiva, ya que de esta manera se adelantan a “eventuales episodios de calor extremo que podrían registrarse en los próximos meses”, detalló.

CAMPAÑA DE SALUD

“Es importante indicar -prosiguió la directora nacional- que el mando técnico de este plan lo ejerce el Ministerio de Salud, atendiendo que esta medida se sustenta en los impactos más directos e importantes que presenta la amenaza de calor extremo en la ciudadanía”.

“De esta manera, dicha cartera podrá desarrollar las funciones específicas que se derivan del Código Sanitario y sus

reglamentos, como también, promover la preparación y respuesta de la población a través de una adecuada comunicación de riesgo”, añadió.

En este contexto, la semana pasada la seremi de Salud, Lorena Cofré, se desplazó hasta Los Andes, donde, junto con el delegado provincial Cristian Aravena, entregó recomendaciones a la ciudadanía para enfrentar las altas temperaturas que ya se sienten en esta provincia como en la de San Felipe.

“Es la primera vez que se inicia una Campaña de Verano que incluye la prevención permanente de situaciones de riesgo para las personas, especialmente en esta zona donde las temperaturas extremas son usuales”, comentó la seremi; añadiendo que “estamos trabajando para concientizar a las vecinas y vecinos sobre la importancia de la protección solar ante las altas temperaturas y haciendo un especial énfasis en los riesgos asociados al comercio ilícito de alimentos y a la exposición de estos a temperaturas elevadas”.

Asimismo, “estamos fiscalizando a los empleadores del sector agrícola para asegurar que todos los trabajadores cuenten con elementos de protección personal cuando están expuestos a altas temperaturas y a la radiación solar directa. Por lo tanto, el trabajo que estamos realizando, en colaboración con las delegaciones presidenciales, es intenso y nos invita a que todas y todos seamos parte de esta labor preventiva”, cerró Cofré.

LAS PREOCUPACIONES

El doctor Germán Cueto, neurólogo del Hospital Carlos van Buren y profesor de la cátedra de Neurología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Valparaíso, comentó que se pueden generar dos situaciones durante la temporada que son preocupantes: la insolación, que es una exposición excesiva al sol, y los golpes de calor, los que se producen cuando “la temperatura ambiente es tan alta que el cuerpo empieza a funcionar mal, pudiendo llegar al shock y la muerte”.



LAS ALTAS TEMPERATURAS SE ESTÁN DEJANDO SENTIR TANTO EN LA COSTA COMO EN EL INTERIOR, PERO SOBRE TODO EN LOS ANDES Y SAN FELIPE.

“Esta medida se implementó en base a la evaluación técnica de la DMC, que en su pronóstico estacional ha señalado que nuestro país registraría temperaturas máximas sobre lo normal”.

Alicia Cebrián
 Directora nacional de Senapred

El médico dice que la población de riesgo ante un golpe de calor son los adultos mayores y los niños, aunque advierte que “puede ocurrir a cualquier edad”. “Lo que pasa es que a esas edades hay menor adaptación a los cambios de temperatura. En los niños, porque tienen poco volumen corporal; y en los adultos mayores, porque tienen baja proporción de agua en el cuerpo, y sus mecanismos cardíacos, renales, circulatorios, en general, están debilitados”, sostuvo.

Explicó que “cuando hay un exceso de calor, el cuerpo tiene una exigencia física mucho mayor, porque tiene que ventilar más, sudar más, hacer circular más la sangre para adaptarse a la situación; y eso significa un gran esfuerzo de todos los órganos,

pero en especial del corazón, los riñones y los pulmones”. Por eso también hay que tener cuidado con algunos enfermos crónicos, y con las personas obesas.

Respecto a estas últimas debido a que “al tener mayor grasa corporal, el calor se guarda. La grasa corporal es un aislante, eso hace que el calor central esté más resguardado y, por lo tanto, la temperatura tiende a elevarse más rápido y más alta”.

SÍNTOMAS Y RESGUARDOS

¿Cómo se puede identificar un golpe de calor? “La persona va a tener mucha sensación de calor, pero también de falta de aire, sudoración excesiva; rápidamente empieza a colapsar, es decir, empieza a sentirse muy decaída; puede desmayarse, perder la conciencia, y si el proceso sigue puede caer en shock y morir”, respondió el doctor Cueto.

En cuanto a la insolación, manifestó que “el primer dato es que hay una excesiva exposición al sol, y sin mayor protección. Hay que pensar que los rayos ultravioleta son de una gran capacidad penetrante en los tejidos, pueden penetrar profundamente en el cuerpo cuando uno está muy expuesto al sol, más aún si está con poca ropa o desnudo. E incluso pueden traspasar el cráneo y dañar directamente el cerebro, de tal manera que producen edema cerebral que puede llegar a ser tan grande que esto

es una causa de muerte”.

Sobre las medidas para evitar la insolación, lo esencial es cuidarse del sol en todo momento, sobre todo en Chile, donde por efecto de la disminución de la capa de ozono, que provoca un aumento de la radiación UV. Por eso, también es necesario usar bloqueador factor 50, gorro y evitar exponerse entre el mediodía y las 17 horas.

Asimismo, y con el fin de evitar un golpe de calor, también es necesario “usar ropas cómodas, livianas y con buena ventilación e hidratarse muy bien. El agua es el principal elemento de defensa que tenemos contra el calor, porque sudamos, y la sangre necesita más volumen; todos los órganos necesitan una buena hidratación para funcionar ante una exigencia tan grande”, detalló el neurólogo.

Pero ojo, “el problema con los adultos mayores es que pierden el reflejo de la sed”, comentó, por lo que “hay que hidratarnos, pero en forma apropiada a las circunstancias”. En especial, porque también existe la “intoxicación por agua” que se debe al “exceso de agua. Ellos no lo manejan tan bien como una persona más joven”. Además, hay que tener a las personas en lugares frescos.

LAS PREVISIONES

En cuanto a las razones que tuvo Senapred para emitir la alerta,

Alicia Cebrián consideró “importante indicar que esta medida se implementó en base a la evaluación técnica de la DMC, que en su pronóstico estacional ha señalado que nuestro país registraría temperaturas máximas sobre lo normal en gran parte del territorio durante los próximos meses”.

El meteorólogo Gonzalo Espinosa, quien es parte de la empresa Apoyomet, comentó que para lo que queda de primavera y el inicio del verano se espera “un aumento sustancial de las temperaturas. Las temperaturas mínimas, que por el momento están bastante bajas, alrededor de 5 a 7 grados hacia el interior, un poco más hacia la costa, lentamente comenzarán a subir y a experimentar temperaturas bastante más agradables por el resto de los días”. Esto hasta “llegar al mes de diciembre, en que ya se producen las máximas hasta enero”, acotó.

Explicó que “dada la condición actual que vive el mundo, el planeta en general, de cambio climático, se ha previsto un incremento en las temperaturas. Esto ya se vio en el hemisferio norte con el aumento del promedio máximo de temperaturas, tanto a nivel de los océanos -donde se están registrando las máximas históricas, y a nivel de la atmósfera. Eso mismo debería replicarse ahora en el hemisferio sur”; lo que

“A esas edades hay menor adaptación a los cambios de temperatura. En los niños, porque tienen poco volumen corporal; y en los adultos mayores, porque tienen baja proporción de agua en el cuerpo”.

Germán Cueto
Neurólogo y académico UV

“Se está desarrollando La Niña (que) tiene la tendencia a moderar las temperaturas máximas, así que es posible que nos eche una mano y las temperaturas, tal vez, no sean extremas”.

Raúl Cordero
Climatólogo y académico USACH

significa que “debe darse un incremento de las temperaturas superando los 30 grados en toda la zona central del país. Incluso podrían llegar a temperaturas alrededor de los 36, 37 grados para esta época del año”.

UNA BUENA MEDIDA

El climatólogo Raúl Cordero Carrasco, académico de la Universidad de Santiago de Chile (Usach), comentó que “lo que está haciendo Senapred es una alerta preventiva, significa que queda en alerta vigilante respecto a posibles episodios de altas temperaturas, pero no es un pronóstico, no es que está diciendo que va, con toda seguridad, a producirse durante el próximo verano un evento de altas temperaturas como el que tuvimos, por ejemplo, a comienzos de febrero de este año”.

Desde esta perspectiva, sostuvo que si bien “no necesariamente se sabe que eso va a pasar”, “está claro que si hay un periodo del año en que algo así podría pasar es el verano, y no sólo el verano sino que es entre el 1 de noviembre y el 31 de marzo”.

“Es el periodo que pronto va a empezar a conocerse coloquialmente como la temporada de las olas de calor en Chile”, dijo. “Así que lo que ha hecho Senapred es básicamente formalizar algo que, la gente que se dedica al clima, sabe desde hace rato: en este periodo se pueden registrar eventos de altas temperaturas y por lo tanto es necesario mantener una alerta preventiva, así que por ese lado está bien”, afirmó.

Advirtió que “la otra cosa que es importante es que eso no significa que esas extremas olas de calor, como las que tuvimos en febrero de este año, van a producirse. Eso no se sabe en este momento, pero obviamente el riesgo está por el empuje del calentamiento global. Se sabe el calentamiento global hace que los eventos de altas temperaturas se produzcan cada vez de forma más frecuente, así que claro, hay riesgo de que un evento así se dé”.

Sin embargo, considera que

este periodo estival será “algo menor que los dos veranos previos”, ya que estos “estuvieron marcados por El Niño, que también empuja la temperatura al alza. Así que es probable que la suma de efectos, El Niño más el calentamiento global, hayan contribuido a esa ola de calor extraordinaria que tuvimos en febrero”, explicó.

“Este año, en cambio, tenemos obviamente el calentamiento global, pero El Niño ya remitió y se está desarrollando La Niña”, aseguró Cordero. Este fenómeno “tiene la tendencia a moderar las temperaturas máximas, así que es posible que nos eche una mano y las temperaturas, aunque sean altas, tal vez no sean extremas como las que tuvimos los últimos dos veranos”, detalló.

Al respecto, Gonzalo Espinosa indicó que “La Niña aún no está establecida al 100% en nuestros océanos, aquí frente a las costas de Valparaíso. Aún estamos en una época de transición. La Niña debiera mantenerse o iniciar su etapa ya de gestación hacia fines de año, diciembre, o enero”.

Sin embargo, esto “no significa que no hay que mantenerse alerta”, indicó Cordero. Al respecto, la directora nacional de Senapred señaló que el rol que cumplirá el organismo será el de “monitorear de manera permanente (24/7) los pronósticos meteorológicos emanados de la Dirección Meteorológica de Chile, sobre la evolución de los eventos de calor extremo y las condiciones de vulnerabilidad, en coordinación con los organismos técnicos y otras instituciones integrantes del Sistema, junto con sus Unidades Regionales de Alerta Temprana”.

“De igual forma, las delegaciones presidenciales regionales, gobiernos regionales y las municipalidades, en base a los niveles de alerta establecidos, podrán también establecer diversas acciones en razón de sus atribuciones, tanto en el ámbito de la preparación y respuesta”, finalizó Alicia Cebrián. 