

# Las recomendaciones para cuidar de las altas temperaturas a los adultos mayores

**SALUD.** Durante esta época aumentan los riesgos de deshidratación y golpes de calor.

Redacción  
 cronica@cronicachillan.cl

**E**l verano llegó en Ñuble, con un pronóstico de ola de calor para la víspera navideña. Los termómetros superarán los 30 grados, condición que se prolongará durante toda la próxima semana, ante ese escenario, especialista del Hospital Clínico Herminda Martín (HCHM), reforzó los consejos para cuidar a las y los adultos mayores pues son uno de los grupos más vulnerables.

La geriatra Jenny Narváez, del establecimiento aseguró que “el envejecimiento del cuerpo disminuye la capacidad de regular la temperatura interna, lo que dificulta reconocer los efectos del calor hasta que se vuelven graves. Ante una ola de calor, los mayores riesgos son la deshidratación, la fatiga, los mareos, la confusión y el dolor de cabeza. Asimismo, quienes sufren de enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes o afecciones cardíacas, tienden a descompensarse de forma más grave”.

En situaciones más complicadas, la exposición prolongada a las altas temperaturas puede causar un golpe de calor, una emergencia médica que se produce cuando la temperatura cor-



MANTENER LA HIDRATACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES ES CLAVE PARA QUE PUEDAN SORTEAR DE BUENA FORMA LAS ALTAS TEMPERATURAS.

poral supera los 39 grados. Si no se recibe tratamiento inmediato, esta condición puede provocar daños irreversibles e incluso poner en riesgo la vida.

**ATENCIÓN A LOS CONSEJOS**

Ante esta situación, los especialistas recomiendan una se-

rie de medidas preventivas. La más importante es mantener una hidratación adecuada, bebiendo agua de manera constante, incluso si no se tiene sed. Además, se debe evitar la exposición directa al sol entre las 11:00 y las 18:00 horas, usar ropa ligera, de colores claros, así como sombre-

ros para protegerse del sol.

La especialista resaltó que es necesario monitorear a las y los adultos mayores, observando que “El cuerpo regula la temperatura de manera diferente y contiene menos agua en las personas mayores que en la población más joven. Por eso, los reque-

rimientos de hidratación en los adultos mayores son más altos. La única excepción para reducir la ingesta de líquidos sería una indicación médica relacionada con patologías cardíacas o renales que restrinjan su consumo. De lo contrario, se recomienda ingerir entre un litro y medio y

“El envejecimiento del cuerpo disminuye la capacidad de regular la T° interna, lo que dificulta reconocer los efectos del calor hasta que se vuelven grave”

Jenny Narváez  
 geriatra hospital de Chillán

dos litros de agua al día”.

En el hogar, se sugiere mantener las habitaciones bien ventiladas durante las mañanas y tardes, utilizando ventiladores o aire acondicionado de manera moderada. Además, es recomendable evitar comidas pesadas, optando por una alimentación fresca, rica en frutas y verduras, y platos ligeros que contribuyen a mantener la energía sin aumentar la temperatura corporal.

En caso de una emergencia vital, es crucial contactar de inmediato al Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU) llamando al 131. Mientras se espera la llegada de ayuda, se debe intentar enfriar al afectado aplicando paños con agua fría y acostándolo en un lugar fresco, fuera de la exposición solar.