



Evitar la exposición al sol entre las 11 y las 5, usar ropa adecuada, proteger la piel y mantenerse hidratados son medidas clave para prevenir los golpes de calor. Las altas temperaturas pueden representar, especialmente, para las personas mayores, cuya vulnerabilidad aumenta con el calor extremo del verano.

Golpe de calor en adulto mayores: cómo prevenir este riesgo silencioso que amenaza a más de un millón de personas en Chile

Con la llegada de las altas temperaturas, el golpe de calor se convierte en un riesgo para la salud, especialmente para grupos vulnerables, como los adultos mayores. Reconocer los síntomas y tomar medidas preventivas es esencial para evitar consecuencias graves durante esta temporada, más aún cuando, para 2025, se prevé un aumento en la frecuencia e intensidad de las olas de calor en todo el país. Según explicó el doctor Juan Carlos Molina, geriatra de Clínica MEDS, “un golpe de calor es exponerse en forma excesiva a la luz solar, lo que puede tener manifestaciones clínicas, como lo que se llama hipertermia. Esto puede comenzar incluso con la pérdida de la conciencia, llegar al sopor, llegar a taquicardia, hipotensión o poca

presión arterial que pueden llevar a una lipotimia o pérdida del conocimiento”. El doctor Molina agregó que “debemos tener presente que esta condición se puede dar y se va a dar especialmente en ese millón de personas mayores de 75 años. Ellos van a estar más frágiles y en ellos se puede dar una sudoración profusa, una pérdida de conocimiento, que baje la presión. El calor dilata las arterias, menos bombeo de sangre, por lo tanto no le llega al cerebro. Una persona mayor se puede desvanecer y esto puede dar una caída, una fractura, un desvanecimiento o golpe en la cabeza y esto es delicado.”.

En este sentido, el especialista aseguró que “ojalá que las personas mayores no se expongan al sol en forma desmedida entre

las 11 de la mañana y las 5 de la tarde. Se debe ocupar ropa cómoda, de colores claros, un sombrero y que se proteja la piel, con protectores solares de un factor mayor a 30. Esos son elementos fundamentales. Y no hay que olvidarse nunca llevar una botellita de agua, ya que son consejos que pueden salvar la vida. También, se deben buscar lugar sombreados y ventilados”. Junto con esto, el facultativo de Clínica MEDS recalcó la importancia de mantenerse hidratados ante episodios de altas temperaturas. “Las personas mayores van perdiendo la sensación de sed y se les adelgaza la piel. El efecto aislante término se pierda, por lo tanto, tenemos que beber agua, dos litros al día, salvo que tengan problemas de insuficiencia cardíaca.

Tienen que tomar agua, aunque no tengan sed”, afirmó.

Respecto de cómo se debe actuar ante una emergencia que afecta a un adulto mayor durante episodios de altas temperaturas, el facultativo aseguró que “ante la aparición de convulsiones, la pérdida del conocimiento y riesgo vital, se debe actuar con urgencia. Para aliviar la carga mientras se llama a un servicio de urgencia o se está trasladando hacia él, se deben poner paños húmedos en aquellas zonas donde los pliegues arteriales están más a la superficie: cuello, axila e ingle. Hay que sacar del lugar de calor a esa persona y buscar lugares más frescos. Dar agua y siempre estar atentos al estado de conciencia del paciente”.