

# Consejos para sobrellevar las altas temperaturas durante el verano



LA HIDRATACIÓN CONSTANTE ES UNA DE LAS RECOMENDACIONES MÁS IMPORTANTES PARA ESTA ÉPOCA.

**SALUD.** *Entregan recomendaciones para grupos vulnerables, alimentación, buen dormir, trabajadores, entre otros.*

Karen Elena Cereceda Ramos  
 karen.cereceda@mercuriocalama.cl

## Bebés y olas de calor

Los padres deben extremar los cuidados hacia los recién nacidos y bebés, quienes, por la inmadurez de su sistema termorregulador y de su piel delicada, son especialmente vulnerables en esta época. El máximo de calor que podría soportar un recién nacido es de 32°C, por lo que nunca debería exponerse a temperaturas superiores a esta. Los recién nacidos deben recibir leche materna con mayor frecuencia ante altas temperaturas, mientras tanto, los bebés mayores pueden recibir agua fresca y segura, además de jugos naturales en pequeñas cantidades, es necesario mantener las habitaciones ventiladas con temperaturas entre 20 y 24°C, y evitar sacar al bebé de casa en los horarios de máximo calor, que sería entre las 11 y 15 horas. Para días calurosos, use capota en el coche, evite mantas que retienen calor y coloque cortinas en el auto para bloquear el sol. (Luz María Román Díaz, Escuela de Obstetricia UNAB)



## Protección para las embarazadas

Gustavo Constenla, director de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello, compartió consejos para que las mujeres disfruten de su embarazo en esta época estival. El académico UNAB explica que las altas temperaturas, el consumo de bebidas azucaradas o con cafeína, como también la exposición por varias horas al sol pueden incidir en problemas a la salud de la madre como del feto. También recomienda el uso de ropa adecuada y bloqueador para protegerse del sol y evitar las horas más críticas. Pueden disfrutar de una dieta equilibrada con frutas y verduras frescas, asegurándose de lavarlas y deben evitar alimentos que hayan estado mucho tiempo fuera del refrigerador. El calor suele acentuar la retención de líquidos en las extremidades. "Para evitarlo, las embarazadas pueden elevar las piernas al descansar".

## Descanso nocturno: dormir y calor

Cristián Ramírez, consultor senior en Gestión de Riesgos de Mutual de Seguridad, destaca la importancia de un buen descanso para el bienestar de las personas. De preferencia utiliza textiles de algodón y otros materiales naturales y ligeros, permiten una mejor transpiración y ayudan a mantener el cuerpo fresco. Evitar el consumo de cafeína, bebidas azucaradas y alcohol en la noche. Evitar duchas muy frías, pueden estimular al cuerpo a generar más calor. Beber agua en pequeños sorbos durante el día, mantiene el cuerpo fresco. Sin embargo, limitar el consumo de agua antes de acostarse para no interrumpir el sueño. Consumir alimentos ligeros un par de horas antes de dormir, Desconectarse de las pantallas. Mantener las ventanas y persianas cerradas durante el día para bloquear el calor.



## La importancia de la alimentación

Betsabé Gajardo, académica de la de Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes entrega una serie de alimentos que podrán contribuir a mantener hidratado y saludable. **Frutas:** Sandía: contiene aproximadamente un 96% de agua. Melón: similar a la sandía, con un 88-93% de agua. Naranja: alrededor de un 87% de agua, además de vitamina C. Frutillas: Contienen un 92% de agua. Kiwi: aproximadamente un 85% de agua, rico en vitamina C. **Verduras:** Pepino: tiene un 97% de agua, ideal para ensaladas. Lechuga: contiene un 95% de agua. Apio: alrededor de un 94% de agua. Tomate: con un 95% de agua. Zapallo italiano: con 95% de agua, se puede consumir crudo rallado o laminado en ensalada Zanahoria: aunque es más densa, tiene un 89% de agua.



## Cuidado para los trabajadores

Paulina Gómez, gerente médica Corporativa de Bupa Chile, entrega algunas recomendaciones para prevenir situaciones riesgosas con los trabajadores al exponerse al calor y esas son mantenerse hidratados y evitar líquidos azucarados con cafeína, evitar la exposición directa al sol. Enfriar el lugar de trabajo abriendo todas las ventanas durante las horas de menor temperatura y cerrándolas durante el día, y manteniendo persianas/toldos abajo. Usar ropa ligera, suelta, de colores claros, gorro, anteojos con filtro de protección solar y bloqueador solar. Informar inmediatamente cuando se esté en presencia de algunos de los síntomas asociados a estrés por calor: mareos, debilidad, ansiedad, sed intensa, dolor de cabeza intenso, dolor muscular, calambres, confusión o somnolencia intensa inusual para la edad y el horario del día. Cesar inmediatamente las funciones y resguardarse en un lugar fresco hasta recibir asistencia.

