

## CAMBIO DE CLIMA

# Ola de calor: cuidados para niños y adultos mayores

**SANTIAGO.** Las altas temperaturas que estamos experimentando estos días requieren de nuestra especial atención, sobre todo de las personas más vulnerables de nuestra sociedad: guaguas, niños y adultos mayores.

“El calor extremo puede ser peligroso, especialmente para aquellos cuyo cuerpo no puede regular la temperatura de manera eficiente”, advirtió la médica familiar de la Clínica Indisa, Pía Gacitúa.

La profesional puntualizó que las “consecuencias que puede traer el calor van desde boca seca, baja producción de orina

y más concentrada hasta espasmos musculares y delirios. Por ello, es crucial tomar medidas preventivas, para evitar golpes de calor y otras complicaciones relacionadas”

¿Sabías que los niños pequeños son más susceptibles a los golpes de calor? La doctora Pía Gacitúa explicó que esto ocurre al tener una mayor superficie corporal en relación a su peso. Además, su sistema de regulación de la temperatura aún está en desarrollo.

### RECOMENDACIONES

La médica entregó algunos consejos para cuidar a los más

pequeños de la casa, como ofrecerles agua regularmente, incluso si no tienen sed, evitar las bebidas azucaradas y con cafeína, aumentar lactancia materna, usar ropa ligera, de algodón y colores claros, protegerse del sol con sombreros y gafas.

También sostuvo que hay que echarse protector solar desde los seis meses, aplicando cada dos horas si se está al aire libre, darse un baño tibio o una ducha pueden ayudar a refrescar el cuerpo, prestar atención a signos de deshidratación como boca seca, piel caliente y enrojecida o disminución de la orina.



Poco a poco comienza a sentirse el calor en la zona central del país.