



# En varias zonas del país se proyectan más de 30 °C en los próximos días

# Evitar el sol, hidratación y ropa ligera, entre las claves para hacer frente a las altas temperaturas

• Expertos entregan recomendaciones para evitar problemas de salud: destacan la importancia de tomar agua y llaman a estar alertas ante síntomas como dolores de cabeza, calambres musculares o mareos.

JUDITH HERRERA C. y FERNANDA AROS B.

Las altas temperaturas han regresado con fuerza durante estos días y podrían transformarse en la primera ola de calor significativa de la temporada, según el pronóstico de la Dirección Meteorológica de Chile (DMC).

El organismo emitió un aviso por altas temperaturas y una alerta por temperaturas extremas para la zona central y sur.

Las regiones más afectadas serán O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío y La Araucanía, donde se prevén temperaturas que podrían superar los 35 °C. En la Región Metropolitana, en tanto, modelos como Meteored anticipan máximas entre 35 y 38 °C, mientras que en zonas interiores de Valparaíso, como Catemu, San Felipe y Los Andes, también se podrían registrar valores cercanos a los 35 °C.

"Las temperaturas más altas se van a concentrar entre las regiones del Maule y La Araucanía, y van a oscilar entre los 31 °C y los 33 °C", explica Andrés Moncada, meteorólogo de la DMC.

El experto en Clima de la U. de Santiago Raúl Cordero plantea que "en Santiago las temperaturas van a estar más de 4 °C por encima de las máximas típicas para la fecha".

"El cambio climático ha hecho que este tipo de eventos de altas temperaturas se triplicuen en frecuencia en las últimas décadas. Las olas de calor en Chile, igual que en el resto del mundo, no solo son más frecuentes, sino que también son más intensas y largas", comenta.

Frente a este escenario, son varias las recomendaciones de



ATON

**FENÓMENO.**— Expertos advierten que, debido al cambio climático, las olas de calor han aumentado en el país junto con su intensidad.

salud para evitar golpes de calor, deshidratación y descompensaciones, especialmente en las poblaciones de más riesgo.

Patricia Matus, directora del Magíster en Salud Ocupacional y Ambiental de la U. de los Andes, aconseja que

"si usted va a salir, es importante vestirse con colores claros y cubrirse con ropa. Hace calor y la gente se saca toda la ropa. No, hay que cubrirse con ropa de algodón. Esto es para que refleje las radiaciones. Lo otro es llevar su botella de agua, tomar activamente líquido antes de salir, mientras realiza las actividades y después".

Destaca que se debe evitar "absolutamente el alcohol y el café porque deshidratan. Lo mismo las bebidas cola altamente azucaradas, no sirven. Hay que tomar agua".

Otro consejo es evitar la exposición al sol entre las 11:00 y 17:00 horas, ya que durante ese período ocurre la mayor radiación UV y el aumento más brusco de temperatura, por lo que se recomienda permanecer en lugares frescos y a la sombra.

Coincide el jefe de la Unidad de Paciente Crítico Adulto de la UC Christus, Sebastián Bravo, quien añade que se deben "uti-

lizar prendas que permitan que el cuerpo pueda ventilar; hidratarse, usar los espacios con sombra y evitar actividad física extrema".

Entre los síntomas a los que hay que prestar atención están los golpes de calor con temperatura corporal elevada, piel caliente y roja, dolor de cabeza intenso, desorientación, náuseas o pérdida de conciencia. "Se pueden presentar dolor de cabeza, mareo, debilidad y calambres musculares. Ahora, los adultos mayores se pueden desorientar y quedar adormilados. El problema es que si se duermen y no se hidratan, pueden morir por alteraciones cardiovasculares: arritmias o crisis hipertensivas", advierte Matus.

## ALERTA

### La DMC advirtió del evento de calor en regiones de la zona centro-sur del país.