



# Alerta por altas temperaturas: tome líquido cada hora, no espere a sentir sed



Chile ha sido históricamente un país de clima templado, con temperaturas que rara vez representaban un riesgo significativo para la salud. Sin embargo, los cambios climáticos observados en los últimos años han modificado este escenario. Para los próximos días se proyectan temperaturas que podrían alcanzar hasta los 37°C en valles y zonas de precordillera, una situación poco habitual para nuestro país.

“Dada nuestra falta de experiencia, es importante que tomemos en serio el problema y aceptemos modificar el día a día en pro del autocuidado”, explica la Dra. Magdalena Araya, integrante de la Unidad de Nutrición Humana del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile.

“Debemos cuidar especialmente ciertos grupos de riesgo, como son los recién nacidos, niños, mujeres y ancianos, en

## La Dra. Magdalena Araya, integrante de la Unidad de Nutrición Humana del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, detalla los grupos de mayor riesgo frente a las altas temperaturas y entrega recomendaciones clave para prevenir la deshidratación y otros efectos adversos del calor extremo

fermos crónicos, personas discapacitadas e individuos sanos que realizan actividades físicas al aire libre, ya que tienen mayor vulnerabilidad ante los efectos del calor extremo”, agrega la especialista.

Los cuidados se relacionan con evitar un golpe de calor, “un problema grave que se produce cuando el organismo se vuelve incapaz de controlar la temperatura, esta se va aumentando rápidamente y puede alcanzar más de 40° C. A esto se agregan pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y finalmente pérdida de conciencia”, explica

la especialista.

A continuación, la especialista del INTA de la U. de Chile detalla las recomendaciones de cuidado:

### ¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO HACE MUCHO CALOR?

Evite la exposición directa y prolongada al calor, especialmente entre las 11 y 16 horas. Beba líquidos cada hora, no espere sentir sed; priorice el consumo de agua y evite las bebidas alcohólicas y azucaradas; también puede beber jugos

*Viene de la anterior*

de fruta o bebidas deportivas cuando haga ejercicio o trabaje en un ambiente caluroso. Fíjese que el color y la cantidad de orina que elimina son normales.

No tome pastillas de sal a menos que lo indique el médico. Póngase ropa ligera, holgada, de colores claros, evitando las telas sintéticas. Use sombrero, lentes de sol y si es posible, sombrilla.

Si tiene que salir al aire libre asegúrese de aplicarse un filtro solar 30 minutos antes y luego repetirlo según las instrucciones del envase: use protección solar con factor 50. Las quemaduras solares afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse y ocasionan pérdida de líquidos corporales, causan dolor y dañan la piel.

### ¿CÓMO RECONOCER QUE SUFRIMOS UN GOLPE DE CALOR?

“Inicialmente se produce enrojecimiento de la cara, sudoración, decaimiento y deshidratación. Posteriormente aparecen ampollas de sudor bajo la piel, calambres musculares y las piernas se hinchan. Si la exposición al sol continúa la piel enrojecida se vuelve seca (el mecanismo de sudoración deja de funcionar), la persona pierde la capacidad de enfriarse y puede pasar rápidamente del agotamiento y shock por golpe de calor. En estos casos se debe llamar inmediatamente al servicio de salud que corresponda. Mientras se espera, hay que intentar enfriar el cuerpo mediante paños de agua fría y tender a la persona en una habitación fresca y fuera de la luz solar”, explica la Dra. Araya.

### ¿QUÉ HACER SI VEMOS A UNA PERSONA QUE PARECE ESTAR AFECTADA?

- Llévela a un lugar con sombra, fresco y ventilado
- Hidrátela con agua, evitando las bebidas alcohólicas y azucaradas.
- Coloque paños fríos en la cara, brazos y pecho.
- Si está realizando actividad física intensa y el esfuerzo hace que su corazón lata muy deprisa y lo deja sin aire DETENGA toda la actividad. Llévela a una zona fresca o a la sombra para que descanse, especialmente si está mareada o confusa, débil o a punto de desmayarse.
- Si la persona sufre calambres y estos persisten por más de una hora debe buscar ayuda en un centro de salud.

