

Mañana la temperatura llegará a 33 °C en Santiago y a 35 °C en San Felipe y Los Andes:

Cinco claves para disfrutar sin contratiempos de una muy calurosa Navidad

Especialistas llaman a tener cuidado con los juguetes de metal, porque se calientan mucho al sol, y recordarle a los niños tomar agua cada media hora, entre otras medidas.

ALEXIS IBARRA O.

La película de “31 Minutos” no pudo estar más en lo cierto: la Navidad 2025 será realmente una muy “Calurosa Navidad”.

La Dirección Meteorológica de Chile pronostica para hoy una máxima de 32 °C, mientras que mañana —cuando los niños quieran estrenar sus juguetes— la temperatura llegará a los 33 °C en Santiago. En Los Andes y San Felipe, en cambio, subirá a 35° C.

Ante estas altas temperaturas, hay que tomar ciertas precauciones y consejos para que estas festividades sean celebradas sin contratiempos.

■ 1.- Hidratarse bien

“Nuestro cuerpo se protege del calor con procesos fisiológicos naturales para tratar de disipar el calor. Por ejemplo, el aumento de la evaporación corporal que hace que el cuerpo pierda agua”, dice el doctor Carlos Rivera, académico de la U. de los Andes.

De ahí la importancia de beber abundante líquido. Belén Isuani, nutricionista de Clínica Las Condes e *influencer* (@cookingnutri en Instagram), dice que la hidratación es clave, sobre todo en los niños.

Lo ideal, dice la especialista, es simplemente agua; y si la quieren saborizar, que sea con hierbas o frutas naturales, y evitar las bebidas con edulcorantes artificiales.

La recomendación (también para los adultos) es beber más de 2 litros de agua por día, donde no se incluye té ni café, ya que deshidratan por ser diuréticos. En los niños más pequeños (menores de 10 años) la indicación es 100 ml por cada kilogramo, dice la nutricionista.

Isuani agrega que el consumo de alcohol en adultos debe moderarse. Ri-



La hidratación es clave para enfrentar las altas temperaturas. Lo ideal es solo agua, pero si se quiere agregar algún sabor, que sea con hierbas o frutas naturales.

vera coincide: “El alcohol tiene un efecto deshidratante que se siente más en días muy calurosos”.

■ 2.- Una cena sin muchos condimentos

“Hay que evitar las comidas pesadas y muy condimentadas en la noche. Al demorarnos más en digerirla, nuestro organismo se ocupa de procesarla y no de regular la temperatura”, dice Rivera.

En tanto, Isuani recomienda carnes blancas como pollo y pescado por sobre el cerdo y la carne de vacuno. Esto, complementado con verduras que aportan frescor y fibra.

El lugar donde se realice la cena o el almuerzo el día de Navidad también cuenta y debería estar a una temperatura agradable. Según explican expertos en climatización, un patio o terraza sin sombra puede registrar entre 5 y 7 grados más que la temperatura ambiente debido a la radiación solar directa y a superficies que acumulan calor. “Acondicionar bien los espacios exteriores es clave para que las cele-

braciones no se vean interrumpidas por el calor”, explica Manuel Eyzaguirre, gerente general de Kalttemp, especialistas en climatización.

■ 3.- Al estrenar los regalos

El 25 de diciembre es típico ver a los más pequeños disfrutando de sus nuevos regalos, y aquí hay varios consejos clave.

“Ojalá no se acosten tan tarde para que al otro día puedan salir a jugar a las 10:00 de la mañana y evitar así el horario entre 12:00 y 17:00 horas, donde hay mayor radiación solar”, dice Rivera. Cuando lo hagan, es importante que sea con abundante protector solar en rostros y extremidades.

“Los pequeños no regulan la sed como lo hacen los adultos. Al salir a jugar se les pasa el tiempo y no piensan en tomar agua, por eso es bueno recalcar que paren y tomen agua cada 30 minutos”, dice Isuani.

Otro tema importante es tener cuidado con los juguetes metálicos como bicicletas o autos, por ejemplo. “Se calientan mucho si se los deja al sol y los

niños se queman cuando los toman y pueden llegar a Urgencias”, dice Rivera.

El especialista también recuerda la importancia de no dejar solos a los niños en una piscina, aunque sea pequeña. “Bastan 10 cm de agua para que un niño tenga un accidente por inmersión. Nunca, cuando hay una piscina, hay que descuidarlos”, enfatiza.

■ 4.- Para conciliar el sueño

Uno de los problemas con el calor es que cuesta quedarse dormido.

“En los hogares se recomienda ventilar estratégicamente para reducir la acumulación de calor, usar ropa de cama ligera y telas transpirables, evitar comidas pesadas, cafeína y alcohol antes de dormir, reducir el uso de pantallas y promover rutinas calmadas al final del día”, dice Michel Garat, director de la carrera de Enfermería de la U. Andrés Bello, Campus República.

“Ojo con los niños o jóvenes que duermen en mansardas, porque allí se concentra el calor. Si bien el aire acondi-

cionado es un lujo para muchas casas, se puede usar un ventilador para producir corriente de aire”, agrega Rivera.

“Los aires acondicionados portátiles son fáciles de instalar, pueden enfriar espacios de hasta 25 m² y cuentan con modo noche que reduce el ruido del compresor”, destaca Eyzaguirre.

■ 5.- Cuidado con las mascotas

Leslie Poblete, directora del Hospital Clínico Veterinario de la UNAB, dice que “las mascotas son más vulnerables a las altas temperaturas, pues su organismo no cuenta con los mismos mecanismos de regulación térmica que el de los seres humanos”.

Aconseja hidratarlos constantemente disponiendo agua fresca y limpia, evitar la exposición al sol y paseos entre las 12:00 y las 17:00 horas, y evitar que caminen sobre asfalto o pavimento, porque se pueden quemar sus almohadillas. “Toca el suelo con tu mano; si está demasiado caliente para ti, también lo estará para ellos”.