

# Claves para enfrentar las temperaturas sobre los 30 grados durante los próximos días

Con el inicio del verano y la llegada de una nueva ola de calor, donde se esperan temperaturas superiores a los 30 grados, aumenta el riesgo de sufrir golpes de calor, una condición potencialmente grave que puede afectar a toda la población. No obstante, los grupos más vulnerables son los niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

Según explica Viviana Sarabia, académica de la carrera de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, el golpe de calor ocurre cuando el cuerpo pierde su capacidad de regular la temperatura interna debido a la exposición prolongada a altas temperaturas. Esta situación puede provocar deshidratación severa, mareos, confusión, piel muy caliente y, en casos extremos, complicaciones graves para la salud que requieren atención médica inmediata.

Frente a este escenario, la especialista entrega una serie de recomendaciones preventivas para enfrentar de mejor manera los días de calor extremo.

## 1. Hidratación permanente

Beber agua de forma regular, incluso cuando no se tenga sed. Se debe preferir el consumo de agua por sobre bebidas azucaradas, café o alcohol, y poner especial atención en la hidratación de niños y adultos mayores.



## 2. Protección frente al sol

Evitar la exposición directa al sol entre las 11:00 y las 17:00 horas, periodo en que la radiación es más intensa. Se recomienda usar ropa liviana, transpirable y de colores claros, además de gorros, sombreros y lentes de sol. El uso de protector solar con factor FPS 30 o superior es fundamental, reaplicándolo cada dos horas.

## 3. Cuidado en espacios cerrados

Mantener los hogares bien ventilados, utilizar ventiladores o aire acondicionado cuando sea posible y cerrar cortinas o persianas durante las horas de mayor calor para conservar ambientes frescos.

## 4. Alimentación adecuada

Optar por comidas livianas y frescas, privilegiando frutas y verduras. Se aconseja evitar alimentos muy calientes o pesados, ya que aumentan la sensación térmica.

## 5. Seguridad en vehículos

Nunca dejar a niños, personas mayores o mascotas dentro de un vehículo, aunque esté estacionado a la sombra. La temperatura interior de un auto puede elevarse peligrosamente en pocos minutos.

## 6. Actividad física responsable

Realizar ejercicio solo en las primeras horas de la mañana o al atardecer. En días de calor extremo, se recomienda disminuir la intensidad y aumentar las pausas de descanso.

## 7. Atención a señales de alerta

Dolor de cabeza intenso, mareos, náuseas, piel caliente y seca, confusión, desorientación, sed intensa o cansancio extremo son síntomas que pueden indicar el inicio de un golpe de calor. Ante estas señales, se debe trasladar a la persona a un lugar fresco, hidratarla y buscar atención médica de inmediato.

La académica de la UNAB enfatiza que la prevención es clave para evitar complicaciones. Reconocer tempranamente los síntomas y adoptar medidas simples puede marcar la diferencia para cuidar la salud durante los días de calor extremo.