

La Región está con Alerta Roja hasta el fin de semana debido a calor extremo, por ello hicieron un llamado a aumentar la hidratación, disminuir la exposición al sol y reforzar la protección de la piel.

Por Estefany Cisternas Bastias  
estefany.cisternas@diarioelsud

La Dirección Meteorológica de Chile (DMC) emitió una alerta meteorológica por un evento de altas temperaturas extremas que afectará al Biobío hasta el fin de semana. Por lo anterior es que el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) declaró Alerta Roja para todo el territorio. Estas temperaturas serán sobre los 30° tanto en la Cordillera de la Costa, el Valle y la Precordillera, por lo que llamaron a tomar medidas de resguardo, sobre todo para aquellos grupos más propensos a sufrir problemas de salud por el calor.

"Quiénes más riesgo tienen por exposición a altas temperaturas corresponden a personas de 65 años y más, que presenten problemas de movilidad o estén postrados; personas que toman fármacos, niños y niñas menores de 4 años, además de trabajadores, deportistas o personas que pasan varias horas en exteriores y en lugares calurosos o de exposición directa al sol", indicó Andrea Gutiérrez, encargada regional de la Unidad de Epidemiología de la Seremi de Salud del Biobío. Asimismo, Javiera Páez, directora del Centro de Salud de la Universidad San Sebastián (USS) Concepción, recaló que cuando el calor es intenso o se mantiene por varios días, el cuerpo se ve exigido al máximo para regular su temperatura, lo que puede generar deshidratación, mareos, baja de presión, calambres musculares y desmayos. "En situaciones más graves, puede producirse el llamado agotamiento por calor o incluso un



Las altas temperaturas traen consigo el riesgo de sufrir un golpe de calor, el que ocurre cuando el organismo no logra regular su temperatura.

Adultos mayores y niños son los más propensos a golpes de calor

# Advierten riesgo en la salud por temperaturas sobre los 30 grados durante la semana

golpe de calor, una condición grave que puede poner en riesgo la vida si no se trata oportunamente. Además, el calor extremo puede descompensar enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y problemas cardíacos", informó.

## RIESGOS A LA SALUD

Claudia Cáceres de la Fuente,

encargada regional del Programa Cáncer y Programa GES de la Seremi de Salud, explicó que la radiación UV de origen solar, sin medidas de prevención, puede generar efectos a la salud como: quemaduras solares, manchas en la piel, envejecimiento prematuro, cáncer de piel, además de daños a nivel óptico. Para prevenir efectos en la salud hay que evitar la exposición directa al sol entre las 10 y 17 horas, usar protector solar, gafas de sol y sombrero, además de hidratarse constantemente.

"Las altas temperaturas en época de vacaciones y actividades al aire libre traen consigo el riesgo de sufrir un golpe de calor, que ocurre cuando el organismo no logra regular su temperatura y alcanza niveles peligrosos, provocando pérdida de agua y sales esenciales. La deshidratación resultante disminuye la presión arterial y compromete el funciona-

miento de los órganos. Los más expuestos son los bebés, los niños y las personas mayores de 65 años. Reconocer los síntomas es clave, especialmente si la persona ha estado bajo el sol o realizando actividad física en ambientes calurosos y con poca ventilación. Entre las señales se encuentra la sed intensa, cansancio extremo, fiebre superior a 39°C, dolor de cabeza, somnolencia, confusión mental, calambres musculares, piel roja y caliente al tacto, y ausencia de sudoración. En los lactantes, la irritación por sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y zona del pañal, junto a un llanto inconsolable, son alertas que no deben ignorarse", señaló Paula Espinoza, académica de Enfermería de la Universidad Andrés Bello (UNAB) Concepción.

## RECOMENDACIONES

Son varias las medidas que se

pueden tomar para evitar los riesgos en la salud por altas temperaturas. Pedro Llancaqueo, médico del Cesfam Lirquén del Servicio de Salud Talcahuano (SST), aconsejó que la fotoprotección estricta es la mejor para evitar el daño en la piel y, en casos de agotamiento por calor, lo más importante es la hidratación. "Mientras la persona está consciente tiene que hidratarse, con bebidas con electrolitos o con agua. Hay que ubicarla en algún lugar fresco. También es importante acostarla, porque se produce vasodilatación, o sea, se dilatan las arterias y puede caer la presión arterial, entonces la persona afectada es más probable que se maree. Si responde rápidamente en 1 o 2 minutos, perfecto. Si van pasando los minutos y no responde, hay que buscar un dispositivo médico y entregar una atención de urgencia", orientó el médico.

## Exposición al sol

Entre las recomendaciones generales ante altas temperaturas se encuentran evitar exponerse al sol de forma prolongada, especialmente entre 11 a 17 horas.

También es relevante el cuidado de la piel en esta época, más considerando que la incidencia y mortalidad por cáncer de piel en Chile ha mostrado un aumento significativo en la última década. Rosario Alarcón, dermatóloga del Hospital Guillermo Grant Benavente (HIGB), contó que este cáncer se consolidó como el tercer tipo más común en el país. "En 2024, se registró un récord histórico con 624 muertes por cáncer de piel, la cifra más alta en las últimas dos décadas. Las muertes han aumentado un 40% en los últimos 10 años. En la Región del Biobío se ha observado un aumento progresivo de los casos de cáncer de piel, en línea con la tendencia nacional. Esto se asocia a una mayor exposición al sol sin protección adecuada y a una baja percepción de riesgo. Durante las olas de calor que afectan al Biobío es fundamental: evitar actividades al aire libre en las horas de mayor radiación, reforzar el uso de protector solar y reaplicarlo con frecuencia, mantenerse hidratado y proteger especialmente a niños y adultos mayores", recaló Alarcón.

## ALERTA ROJA POR ALTAS TEMPERATURAS

El Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) informó el desarrollo de un evento de altas temperaturas que comenzó este lunes, 29 de diciembre, y que durará hasta el sábado 03 de enero de 2026. Debido a esto se modificó la Alerta Amarilla por Calor Intenso en el Biobío y se declaró Alerta Roja por Calor Extremo. Esta modificación implica un estado de reforzamiento de la vigilancia, coordinando y activando al Sistema Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) frente a alguna emergencia.