

# Hasta 37 grados podría llegar el termómetro en esta Navidad

La Dirección Meteorológica de Chile afirmó que la región será la más complicada. Por lo mismo, expertos de la zona dieron consejos.

Cristian Aguayo Venegas  
cronica@estrellaconce.cl

La región del Biobío se prepara para enfrentar un intenso calor durante este miércoles 25 de diciembre, con temperaturas que podrían superar los 37 grados en varias zonas. Según los pronósticos de la Dirección Meteorológica de Chile, las temperaturas serán aún más extremas: la cordillera de la costa subirá a 35-37 grados, el valle a 36-38 grados y la precordillera a 37-39 grados, posicionando al Biobío como la región más afectada de Chile.

Con este complejo escenario, expertos en salud entregaron recomendaciones para evitar los efectos adversos del calor extremo en niños y adultos mayores, sobre todo.

**GOLPE DE CALOR**  
Sara Contreras, directora

## 37-39

grados habrán este miércoles en la región del Biobío producto del alza de temperatura.



MANTENERSE A LA SOMBRA ENTRE LAS 10 Y 16 HORAS ES CLAVE.

de escuela de Enfermería Unab, expresó que "durante el aumento de temperatura y mayor exposición al sol pueden ocasionar los denominados golpes de calor, donde aumenta la temperatura corporal del cuerpo y este pierde agua y sales claves para su buen funcionamiento".

"Esto produce vasodilatación excesiva y disminución de la presión arterial, lo que puede hacer que algunos órganos del cuerpo dejen de funcionar, sobre todo, en bebés, niños y los adultos mayores", agregó.

"Por lo mismo, se recomienda tomar líquido durante todo el día en pequeñas cantidades, evitar la exposición al sol entre las 10 y las 17 horas, y reemplazar comidas abundantes por la ingesta de verduras y frutas", aseguró. "En el caso de los niños además se sugiere ofrecerles agua o jugos sin esperar que lo pidan, proponerles juegos más tran-

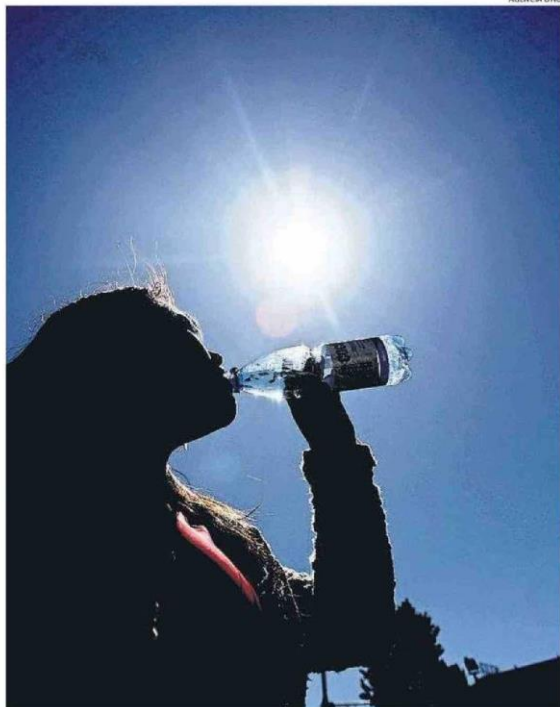


En el caso de los niños además se sugiere ofrecerles agua o jugos sin esperar que lo pidan".

Sara Contreras,  
dir. escuela Enfermería Unab

quilos para evitar que se agiten y evitar permanecer con ellos dentro de un vehículo estacionado y cerrado", finalizó.

**QUEMADURAS**  
Astrid Fariás, académica de la carrera de Enfermería de la USS, sostuvo que "estos consisten en no ex-



TOMAR AGUA EN PEQUEÑAS CANTIDADES SIRVE ESTAR HIDRATADO DURANTE LAS HORAS MÁS DURAS.



Las medidas como mantenerse bien hidratados, permanecer en lugares frescos son claves".

Erik Álvarez, enfermero y vicedecano fc. Medicina UCSC

ponerse directamente al sol sin protección, más aún en horarios que existe mayor radiación UV, que es de las 10 a las 16 horas. Pero si necesariamente se va a exponer, se recomienda buscar lugares con sombras, usar sombreros con ala ancha y que cubran su cuello

con la parte posterior".

"Además de lo anterior, se debe aplicar bloqueador solar cada tres horas como mínimo, más aún si la persona se encuentra expuesta directamente o está haciendo uso de una piscina, ya que el agua va eliminando el protector del cuerpo. Este debe ser superior a 30 FPS y en pieles sensibles más de 50", aseguró.

### ALZAS DE PRESIÓN

Erik Álvarez, enfermero y vicedecano de la Facultad de Medicina UCSC, dijo que "aunque por efecto directo del calor sobre los vasos sanguíneos, la presión arterial tiende a bajar; hay que considerar que en días demasiado calurosos mayores niveles de estrés, ansiedad y de la frecuencia cardíaca puede contribuir al alza de la presión arterial".

"Las medidas generales como mantenerse bien hidratados, permanecer en lugares frescos, descansar, cuidar la alimen-

### TAMBIÉN INSECTOS

La Dra. Natalia Vásquez, pediatra del SSC, dijo que "se debe tener precaución porque pueden provocar molestias o reacciones de hipersensibilidad en personas susceptibles, para ello se debe usar repelentes que contengan dentro de sus ingredientes DEET". "También lo óptimo es mantener aseo, especialmente en áreas de difícil acceso de la casa, ya que son los lugares donde habita la araña de rincón y su mordedura puede provocar muchos problemas", concluyó.

tación contribuyen a evitar alzas de las cifras tensionales, mientras que para aquellas personas con diagnóstico de hipertensión es muy importante que sigan sus indicaciones nutricionales, restricción en el consumo de sal, seguir su tratamiento farmacológico y controlar regularmente la presión arterial", cerró. ☺