



Ola de calor, un “producto” del cambio climático que llegó para quedarse

Fenómeno mundial. Desde la ONU advierten que seguirán creciendo en intensidad.

Qué hacer. Especialista nacional entrega diez consejos para evitar sus efectos.

CIFRA

489.000

Muertes al año en todo el mundo se considera que se deben a las olas de calor.



Tres días seguidos con más de 33° se considera ola de calor en la RM. / AGENCIAUNO

Marcelo González Cabezas
Un término climatológico que ha ido entrando con fuerza en el léxico común es “ola de calor”, que da cuenta de un episodio de al menos tres o más días consecutivos

en el que las temperaturas máximas superan un umbral considerado extremo.

Y en el caso de la Región Metropolitana –la zona más

poblada del país, donde está el 40% de los habitantes de Chile–, se considera que para enero y febrero se dará una ola de calor si al menos tres días seguidos con más de 33°.

Hay que tomarlas muy en cuenta, dado que la Organización Meteorológica Mundial (OMM, dependiente de la ONU) las culpa de unas 489 mil muertes al año, por lo que considera a este como el fenómeno meteorológico más extremo asociado al cambio climático y el que más desoses genera.

“Este tipo de situaciones continuará creciendo en intensidad, y el mundo necesita prepararse para olas de calor más intensas. El fenómeno de El Niño (Nota: que en la actualidad afecta a Chile) no hará más que amplificar la incidencia y la intensidad de las olas de calor extremo... Además, las altas temperaturas nocturnas repetidas son especialmente peligrosas para la salud humana, porque el cuerpo es incapaz de recuperarse del calor sostenido. Esto provoca un aumento de los casos de infarto y muerte”,

“El mundo necesita prepararse para olas de calor más intensas”

JOHN NAIR
Experto en calor extremo de la OMM

señaló hace un tiempo John Nair, experto en calor extremo de la OMM.

Una mirada local

En nuestro país, el médico Javier Maldonado Bojorquez -urgenciólogo y jefe de Urgencia de la Clínica RedSalud Providencia- analizó las graves consecuencias de las olas de calor.

“Las elevadas temperaturas y la exposición prolongada al sol pueden desencadenar desde casos de insolación hasta la aparición de los graves golpes de calor. Lo último adquiere especial relevancia, dado que representa una de

EL DATO

Recomendaciones para cuidarse

El médico Javier Maldonado Bojorquez, de la Clínica RedSalud Providencia, entregó diez consejos para seguir a diario y así disminuir las consecuencias de las olas de calor.

① Priorizar la hidratación.

Se debe mantener el cuerpo adecuadamente hidratado bebiendo entre 2 y 2,5 litros de líquido cada día. Beber a pequeños sorbos es más efectivo que esperar a sentir sed y luego ingerir grandes cantidades.

② Evitar la exposición al sol en horas punta.

No hay que exponerse entre las 10 y las 16 horas, cuando las temperaturas alcanzan su punto máximo. En caso de que deseé realizar actividades al aire libre, como caminar o correr, es preferible que sea en las primeras horas de la mañana o al final de la tarde.

③ Usar ropa adecuada.

Hay que optar por prendas ligeras, holgadas y ojalá blancas y con mangas largas. La ropa de algodón favorece la transpiración, a diferencia de las fibras acrílicas/sintéticas, que retienen más calor.

④ Proteger cabeza y ojos.

El uso de sombreros y de lentes de sol es vital, especialmente en niños y personas mayores, pues dan una protección adicional contra la radiación solar.

⑤ Preferir comidas ligeras y frescas.

Se recomienda evitar alimentos muy condimentados y pesados, y consumir comidas ligeras y frescas como

las formas más severas en las que el calor puede afectar al cuerpo, sobre todo en niños, embarazadas y adultos mayores. Su abordaje demanda atención de urgencia, ya que puede dar lugar a disfunciones orgánicas múltiples, afectando al cerebro, al corazón, a los riñones y a los músculos”.

Según el especialista, “el agotamiento por calor es un

frutas y ensaladas, que favorecen la hidratación.

⑥ Evitar el alcohol y la cafeína.

Es bueno no consumir alcohol ni cafeína, porque pueden aumentar la deshidratación y hacer que sea más difícil regular la temperatura del cuerpo.

⑦ Mantener fresco el hogar.

Un consejo útil es estar con las persianas y las cortinas cerradas durante las horas más calurosas del día, y abrir las solo por la noche para ventilar y refrescar el hogar.

⑧ Usar filtros de protección solar.

Lo más importante al momento de salir de la casa es utilizar protector solar con factor 30 o mayor, cubriendo todas las zonas del cuerpo y aplicándolo con frecuencia, especialmente después de cada baño y tras realizar actividad física.

⑨ Mojarse de forma frecuente.

Si no es posible evitar estar bajo el sol, además de protegerse con bloqueador hay que refrescarse con agua la cabeza, la cara y la ropa.

⑩ Tomar duchas tibias.

Es recomendable tomar una ducha tibia o un baño, no muy fríos. Esto activa el sistema de regulación térmica del cuerpo, aumenta el flujo sanguíneo hacia la piel y facilita una sudoración adecuada, lo que permite disminuir la temperatura corporal. También es bueno colocarse una compresa o un paño frío en el cuello, la frente o la axila.

estadio previo al golpe de calor, y es necesario reconocerlo para prevenir una situación más grave, que se caracteriza por enrojecimiento y calentamiento de la piel, falta de sudor, pulso acelerado o taquicardia, estado nauseoso, cefaleas, fiebre elevada de alrededor de 40° C, estado de letargo, cansancio, debilidad y alteración de la conciencia”.