

## Calor y enfermedades crónicas

● En cada ola de calor repetimos el libreto: hidratación, sombra, bloqueador. Y, sin embargo, omitir el impacto del calor sobre las enfermedades crónicas es un error de salud pública. El verano dilata vasos, cambia la viscosidad de la sangre, acelera la pérdida de agua y desordena el control metabólico; la consecuencia es un aumento sutil pero persistente de descompensaciones en diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y patologías respiratorias.

Como sociedad, necesitamos un pacto de verano con la cronicidad: pacientes y familias informados; equipos de salud disponibles para ajustes de dosis y planes de acción; y autoridades que integren alertas por olas de calor con recomendaciones específicas para grupos vulnerables. No basta con decir “tome agua”: se requiere hidratación programada, control de peso matinal para detec

tar retención de líquidos, evitar saltar comidas si usa insulina, y ambientar la casa bajo 26 °C. La prevención ocurre en esos detalles.

El verano no es un enemigo si lo enfrentamos con planificación y evidencia. Reconocer signos de alarma—disnea, palpitaciones, edema súbito, hipoglucemias o hiperglucemias—y consultar precozmente puede evitar hospitalizaciones. La educación salva vidas: si sube la temperatura, debe subir nuestra atención.

*Juan Videla Alfaro*