

Calor extremo puede ser mortal: Servicio de Salud Maule advierte riesgo real para niños, niñas, adolescentes y personas mayores

Las altas temperaturas que afectan a la Región del Maule no solo generan incomodidad: pueden transformarse en una amenaza grave para la salud e incluso poner en riesgo la vida, especialmente en niños, niñas, adolescentes y personas mayores, quienes presentan mayor vulnerabilidad frente a la deshidratación y el golpe de calor.

Desde el Servicio de Salud Maule alertaron que cada verano aumentan las consultas médicas por enfermedades asociadas al calor, muchas de ellas prevenibles si se detectan a tiempo los síntomas y se adoptan medidas básicas de cuidado.

La Dra. María Fernanda Ramos González, jefa de la Unidad de Programas Transversales del Departamento de Atención Primaria del Servicio de Salud Maule, explicó que el peligro comienza cuando el organismo pierde su capacidad natural de regular la temperatura corporal.

“El calor deja de ser una molestia y se transforma en un riesgo cuando el cuerpo ya no logra mantener su temperatura interna. En ese momento pueden aparecer cuadros de agotamiento, deshidratación e incluso golpe de calor, que es una emergencia médica y puede ser potencialmente mortal si no se trata a tiempo”, advirtió la especialista.

Grupos más expuestos

La profesional señaló que niños, niñas y adolescentes, junto a las personas mayores, presentan mayor riesgo debido a características propias de su organismo.

“Los niños sudan menos eficientemente y las personas mayores pueden sentir menos sed. Eso provoca que pierdan líquidos con mayor rapidez. Además, muchos adultos mayores presentan enfermedades crónicas que agravan el impacto del calor en el cuerpo”, explicó.

Síntomas que pueden salvar vidas si se detectan a tiempo

Desde la red asistencial recalcaron que existen señales de alerta que nunca deben normalizarse, ya que pueden indicar que el organismo está entrando en una situación de riesgo:

- Sed intensa y sequedad de boca
- Disminución o cambio en el color de la orina
- Mareos, dolor de cabeza o debilidad
- Náuseas o vómitos
- Pulso acelerado
- Confusión o desorientación

En situaciones más graves, pueden aparecer pérdida de conciencia o convulsiones, lo que constituye una urgencia médica inmediata.

“Muchas veces las personas minimizan estos síntomas pensando que son normales por el calor, pero pueden ser la antesala de un golpe de calor, una condición que puede provocar daño severo en órganos vitales”, enfatizó la doctora.

El peligro invisible dentro del hogar y al aire



libre

El riesgo no solo está en la exposición directa al sol. Ambientes mal ventilados, viviendas con altas temperaturas internas o actividades físicas intensas durante las horas de mayor calor también pueden desencadenar complicaciones.

La Dra. Ramos explicó que el período más peligroso del día es entre las 11:00 y 17:00 horas, especialmente cuando las altas temperaturas se combinan con humedad ambiental, lo que impide que el sudor enfrié el cuerpo correctamente.

Además, personas con enfermedades como diabetes, problemas cardiovasculares u obesidad, así como quienes utilizan ciertos medicamentos, presentan mayor susceptibilidad frente al calor extremo.

Medidas simples que pueden marcar la diferencia

Los especialistas recalcan que la prevención es la herramienta más efectiva para evitar cuadros graves.

Entre las principales recomendaciones destacan:

Beber agua constantemente, incluso sin sentir sed

Evitar alcohol y bebidas azucaradas

Mantener viviendas frescas y ventiladas

Evitar la exposición al sol en horarios críticos

Usar ropa liviana y de colores claros

Aplicar protector solar y utilizar sombrero
Disminuir actividad física en horas de mayor temperatura

Vigilar permanentemente a niños, niñas, adolescentes y adultos mayores

¿Cuándo consultar de inmediato?

Ante síntomas leves, como sudoración excesiva o debilidad, se recomienda trasladar a la persona a un lugar fresco, hidratarla y aplicar compresas frías en cuello y extremidades.

Sin embargo, si aparecen signos como confusión, somnolencia, piel caliente y seca, pulso muy acelerado, vómitos persistentes o pérdida de conciencia, se debe acudir de forma urgente a un centro de salud.

“El golpe de calor puede evolucionar rápidamente y generar consecuencias graves. Frente a síntomas de alarma, no hay que esperar. La consulta precoz puede salvar vidas”, subrayó la especialista.

Llamado a la comunidad

Desde el Servicio de Salud Maule reiteraron el llamado a la población a reforzar las medidas preventivas durante episodios de calor extremo, recordando que la protección de los grupos más vulnerables es una responsabilidad compartida entre familias, cuidadores y la comunidad.



Yamil Najle Alee
Empresa Periodística
El Heraldo E.I.R.L.

DIRECTOR
MIGUEL ANGEL VENEGAS SALGADO
REPRESENTANTE LEGAL
YAMIL NAJLE ALEE

OFICINAS:

LINARES: YUMBEL 658
CORREO ELECTRÓNICO

Diarioheraldo.linares@gmail.com
www.diarioheraldo.cl
publicidad.eheraldo@gmail.com