

Aumento de urgencias de salud durante el verano: especialistas llaman a la prevención

Durante los meses de verano, las actividades al aire libre, la exposición prolongada al sol y el mayor consumo de alimentos fuera del hogar elevan las emergencias médicas más frecuentes de la temporada.

El Dr. Luis Herrada, jefe de Urgencia de Clínica Universidad de los Andes, advierte que las consultas aumentan hasta un 30% entre diciembre y marzo, especialmente por cuadros asociados a accidentes en el agua, trastornos gastrointestinales y exposición al calor extremo.

“El verano trae consigo más entretención, pero también

más riesgos. En nuestro Servicio de Urgencia, vemos un incremento importante de casos que son fácilmente prevenibles si las personas cuentan con información y reaccionan a tiempo”, señala el Dr. Herrada.

5 urgencias más frecuentes en verano

El especialista explica cuáles son las emergencias más habituales y entrega recomendaciones claves para actuar de manera rápida y segura.

1. Asfixia por inmersión

Es una de las emergencias más graves y prevenibles. Ante un accidente en el agua, se debe verificar si la persona respira.

Si no lo hace, iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) y solicitar apoyo al 131 o dirigirse a un centro de salud. “El riesgo disminuye casi por completo cuando hay supervisión constante y medidas de seguridad, como rejas o elementos flotadores, especialmente en niños, incluso si saben nadar”, enfatiza el Dr. Herrada.

2. Enfermedades gastrointestinales

El calor y la ruptura de la cadena de frío favorecen intoxicaciones alimentarias e infecciones gastrointestinales. Si hay más de seis episodios de

diarrea en 24 horas o vómitos intensos, se debe acudir a urgencia. Es clave mantener la hidratación constante y evitar alimentos sin refrigeración. “Nunca se debe esperar a que los síntomas pasen solos, sobre todo en niños y adultos mayores”, advierte el especialista.

3. Quemaduras solares

Una quemadura solar es más que una irritación. Si aparecen ampollas o heridas, requiere atención médica. La prevención incluye evitar la exposición solar entre las 10:00 y las 16:00 horas, usar protector solar con FPS 50, sombreros de ala ancha y anteojos de sol con

filtro UV.

4. Golpe de calor

Se da cuando la temperatura corporal supera los 40°C tras una exposición prolongada al sol. Puede comprometer órganos vitales y requiere atención inmediata. Entre los síntomas están mareos, piel roja y caliente, pulso acelerado y pérdida de conciencia. “Lo primero es trasladar a la persona a un lugar fresco, hidratarla si está consciente y enfriar su cuerpo con paños húmedos”, explica el jefe de Urgencia. Los niños y adultos mayores son los grupos más afectados.