

Prepararnos para el calor: una respuesta comunitaria y preventiva

En Chile y en el mundo se consolida la tendencia del alza de las temperaturas medias y, en paralelo, se multiplican las olas de calor, frecuentes, largas e intensas. No es un dato al azar: afecta el sueño, el bienestar y el rendimiento, y aumenta el riesgo de problemas de salud.

El impacto es mayor en quienes viven con fragilidad social, sanitaria o laboral, como adultos mayores, quienes tienen enfermedades crónicas o cardiovasculares, niños, trabajadores a la intemperie (construcción, agricultura, comercio ambulante) y personas en situación de calle.

En la infancia —y especialmente en recién nacidos y

lactantes— la vulnerabilidad se explica por la inmadurez del sistema de termorregulación y por su menor reserva corporal. Con calor intenso pueden descompensarse con rapidez por pérdidas de agua y sales, elevando el riesgo de deshidratación, fiebre y alteraciones electrolíticas, además de complicaciones renales y respiratorias.

En niños, el juego y la actividad física al aire libre incrementan la pérdida de líquidos; si esto ocurre en las horas de mayor temperatura y sin pausas ni agua, el riesgo se multiplica.

La prevención requiere hábitos simples y sostenidos. Prepararse significa reconocer el estrés

por calor y actuar a tiempo: reducir la exposición, enfriar el cuerpo y, ante signos de gravedad, acudir sin demora a un centro de salud.

En casa, conviene comprobar si el niño tiene sed o sensación de calor; observar sudoración excesiva, decaimiento, irritabilidad o dolor de cabeza; y vigilar vómitos o boca seca. Intervenir temprano evita que un malestar inicial evolucione a un cuadro severo. Hay medidas críticas por su sencillez.

En lactantes, evitar el exceso de abrigo y no dejarlos nunca en espacios cerrados sin ventilación: un automóvil estacionado o una habitación con ventanas cerradas puede volverse

rápidamente peligrosa, incluso mortal.

En menores de seis meses, se recomienda lactancia materna exclusiva y asegurar una buena hidratación de la madre, porque la deshidratación puede disminuir la producción de leche.

Desde los seis meses, ofrecer agua con regularidad durante el día, sin esperar a que la pidan.

También es necesario ajustar rutinas: limitar ejercicio y actividades al aire libre en las horas más calurosas, buscar sombra, priorizar espacios ventilados e incorporar pausas frecuentes.

Para familias, escuelas y equipos de cuidado, esto exige

coordinación: ordenar horarios, reorganizar actividades deportivas y garantizar acceso permanente a agua. En mujeres embarazadas expuestas a temperaturas extremas (por ejemplo, sobre 40 °C), se aconseja evitar la exposición directa y redistribuir cargas.

La salud pública deja una lección: los avances se sostienen con medidas constantes, cercanas a la comunidad y respaldadas por una atención sólida y orientaciones comprensibles. Frente al calor extremo, la respuesta debe seguir esa lógica: alertas activas, preparación local y ciudadanía informada. Si el cambio climático amenaza lo construido por décadas, la prevención es la vía más inmediata y equitativa para proteger a quienes están en mayor riesgo y evitar retrocesos.