

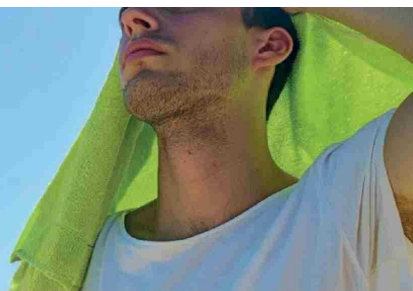
Fecha: 29-01-2026
Medio: La Tribuna
Supl.: La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: Días calurosos y secos marcan el verano en Biobío: médico angelino advierte riesgo de urgencias

Pág.: 9
Cm2: 476,6

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

3.600
14.800
No Definida

marcan el verano en Biobío: médico angelino advierte riesgo de urgencias



DOCTOR ANDRÉS FLORES recomienda reconocer señales como debilidad, mareos y calambres musculares para evitar que los cuadros evolucionen hacia emergencias.

El urólogo afirma que la falta de hidratación y la exposición prolongada pueden derivar en cuadros graves durante la actual temporada, sobre todo si existe esfuerzo físico.

Audía Robles Marañón
prensa@latribuna.cl

Durante el mes de enero, la provincia de Biobío enfrentó jornadas mar-por temperaturas que aron los 30°C, especialmente en el valle interior donde a la comuna de Los Ángeles escenario climático, erizado por días calurosos s, se proyecta para febrero, n el que se esperan tem- rras extremas, con escasa cia de lluvias.

organismo no logra regular ade- cuadamente su temperatura. "El cuerpo se enfría principalmente liberando calor al ambiente, a través de mecanismos como la sudoración, la vasodilatación y el contacto con el aire y el entorno", explica.

Sin embargo, durante una ola de calor —como las registradas en enero y las que se esperan repetir en febrero— estos mecanismos pueden fallar. "Cuando el ambiente está demasiado caliente, el cuerpo no logra entregar el calor necesario para enfriarse", señala el especialista. A ello se suma la humedad ambiental, que impide que el sudor enfríe correctamente la piel, y la deshidratación, que reduce aún más la capacidad del organismo para regular su temperatura.

El riesgo aumenta considerablemente cuando estas condiciones se combinan con

esfuerzo físico. "Si además agregamos actividad física, el calor producido por el propio cuerpo puede superar lo que se logra eliminar, haciendo que la temperatura corporal aumente rápidamente", advierte el urólogo. Es en este escenario cuando puede aparecer el golpe de calor, la forma más grave de enfermedad asociada a las altas temperaturas.

"El golpe de calor ocurre cuando el organismo pierde la capacidad de autorregular su temperatura y esta alcanza niveles peligrosos, con riesgo de daño cerebral y compromiso de otros órganos", explica el doctor Flores, quien subraya que se trata de una urgencia médica que requiere atención inmediata.

QUIÉNES ENFRENTAN LOS MAYORES RIESGOS

Respecto de los grupos más expuestos, el especialista es enfático: niños, personas mayores, embarazadas, pacientes con enfermedades crónicas y quienes trabajan o realizan actividad física al aire libre concentran el

"El golpe de calor ocurre cuando el organismo no logra regular su temperatura, alcanzando niveles peligrosos, con riesgo de daño cerebral y de otros órganos; por eso es una urgencia médica"

Dr. Andrés Flores,
urólogo del Hospital
de Los Angeles



mayor riesgo durante episodios de calor extremo. "En ellos, la capacidad de adaptación al calor es menor, por lo que las complicaciones pueden aparecer con mayor rapidez", indica.

Los síntomas que obligan a consultar de inmediato incluyen confusión, desorientación, desmayo, convulsiones, respiración acelerada o pulso rápido. Antes de llegar a ese punto, suelen presentarse señales iniciales como debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas, calambres musculares y sudoración intensa. "Reconocer estas señales tempranas es clave para evitar una evolución grave", enfatiza.

La prevención, recalca el urólogo, es la principal

herramienta para enfrentar las altas temperaturas previstas para febrero. Mantener una hidratación regular durante todo el día, evitar la exposición al sol y el ejercicio en las horas de mayor calor, usar ropa liviana y de colores claros, buscar sombra y ventilación, y extremar los cuidados en personas vulnerables son medidas fundamentales.

"Muchas de las consultas que vemos en urgencia podrían evitarse con conductas preventivas simples", concluye el doctor Flores, insistiendo en que el calor extremo no debe subestimarse y que adoptar medidas oportunas puede marcar la diferencia entre una molestia pasajera y una emergencia médica.

¿Cómo cuidarse



Hidratación permanente
Beber agua de forma regular durante el día, aunque no exista sensación de sed.



Ropa adecuada
Usar prendas livianas, sueltas y de colores claros.



Buscar ambientes frescos
Permanecer en lugares con sombra, ventilación o corrientes de aire.



Evitar exposición al sol
No realizar actividades al aire libre entre 11:00 y 17:00 horas.



Reducir esfuerzo físico
Evitar ejercicio intenso o trabajos pesados durante días de altas temperaturas.

Síntomas de alerta

- Mareos, debilidad.
- Dolor de cabeza, náuseas, calambres y sudoración excesiva.
- Confusión, desorientación, desmayo o convulsiones requieren atención inmediata.

Grupos de mayor riesgo

- Niños.
- Adultos mayores.
- Embarazadas.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Trabajadores que realizan labores al aire libre.

