

Las temperaturas ya comenzaron a bajar y con ello viene la preocupación por templar la vivienda. Especialistas explican los riesgos asociados y entregan sus recomendaciones para hacerlo sin consecuencias negativas.

Ignacio Silva

Parece lejano, pero hace sólo un mes Santiago vivía la ola de calor más extensa de su historia. Fueron en total 11 días (entre el 21 y el 31 de marzo) en que se registraron temperaturas sobre los 31°C, lo que se considera inusualmente alto para la fecha.

Pero con sólo unas semanas de distancia, la situación cambió radicalmente. Sin ir más lejos la semana pasada, la Dirección Meteorológica de Chile elevó una alerta por heladas entre las regiones de Valparaíso y del Biobío, dando cuenta de temperaturas mínimas que llegarán a los -1°C en diversas zonas del país.

Ante este contexto y tomando consciencia de que ya llegó el frío, es importante tomar algunas precauciones. Una de ellas es la calefacción que permita subir la sensación térmica dentro de los hogares.

“Según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), la temperatura recomendable dentro del hogar para el invierno debería oscilar entre los 21°C y 23°C durante el día. Sin embargo, durante la noche o cuando no hay nadie en casa, lo recomendable es reducirlo hasta 17°C”, plantea a este medio la doctora Patricia Vargas, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Diego Portales.

La especialista explica que esta norma tiene un sentido lógico. “Las razo-

[TENDENCIAS]

Dolores y hasta cambio de humor, los riesgos de no calefaccionar el hogar



LOS ESPECIALISTAS COINCIDEN EN QUE PESE AL FRÍO QUE PUEDA DAR, HAY QUE VENTILAR AMBIENTES POR 10 A 15 MINUTOS.

“El frío por sí solo es poco probable que provoque un cuadro respiratorio, pero predispone a infecciones virales”.

Cristián Deza
 médico broncopulmonar

nes por las que se debe calefaccionar a temperaturas estándar es que evita cambios de temperatura interna tanto de alza como de baja, y esto permite adaptarse a un ambiente térmico equilibrado y, cuando salga de su hogar abrigado según la temperatura ambiental, evitar enfermedades”, dice.

Por su parte, el doctor Cristián Deza, broncopulmonar de la Clínica Uni-

versidad de los Andes, advierte que hay riesgos relacionados tanto al exceso de calor como a temperaturas frías dentro del hogar.

“Si uno usa temperaturas muy altas el riesgo principal es que se producen cambios de temperatura muy bruscos cuando uno sale al frío. Y obviamente que una temperatura muy fría si no hubiera calefacción también puede provocar problemas, porque el frío en general genera sequedad en las mucosas respiratorias y se activan algunos mecanismos defensivos de las vías respiratorias, tanto en la vía respiratoria alta, en la nariz principalmente, como también en los bronquios se generan algunas alteraciones de inmunidad innata que protege frente a infecciones”, comenta el especialista.

“El frío en general por sí solo es poco probable que provoque un cuadro respi-

torio, pero sí predispone principalmente a las infecciones virales. Entonces esa mezcla de virus y frío en esta época puede ser muy dañino”, remarca.

A la lista, la doctora Vargas suma que hay riesgos de problemas respiratorios altos (como resfriado o faringitis), o respiratorios bajos dependiendo del riesgo de la persona (como bronquitis o neumonías).

“También se puede dar descompensación de enfermedades crónicas como asma o EPOC, así como dolores corporales o articulares, especialmente en personas con condiciones de salud como fibromialgias, artritis o artrosis; dolor de cabeza especialmente en personas que sufren de migrañas o sinusitis crónicas; cambios de ánimo como ansiedad, irritabilidad o decaimiento generalizado; y alteraciones de la presión arterial o frecuencia cardíaca”, enumera.

CONTAMINACIÓN

Teniendo claro que es importante temperar, también se debe profundizar sobre las formas en que se hace.

“Siempre se debe preferir usar métodos que no generen contaminación intradomiciliaria. O sea, evitar la calefacción a leña dentro del hogar y también se debe evitar usar estufas a parafina idealmente”, apunta el doctor Cristián Deza. “Pero si no tienes otra alternativa y la vas a usar, siempre hay que prender la estufa y apagarla afuera de la casa. O sea, esperar que la estufa esté bien prendida para meterla dentro del hogar, y así evitamos la contaminación del aire dentro del domicilio”, añade.

El especialista, sin embargo, se inclina por otros mecanismos de calefacción. “Obviamente la calefacción central que algunas personas tienen la po-

sibilidad de hacerlo, siempre es muy buena. Y si no, estufas eléctricas que no generen contaminación”, puntualiza.

Por su parte la doctora Vargas sostiene que es importante recordar aislar ventanas y arreglar filtraciones de aire si existieran, con el fin de evitar cambios de temperatura al interior del hogar.

“También es importante consignar que al ducharse es ideal usar agua tibia, secarse rápidamente el cuerpo y sobre todo el pelo, evitar salir con el pelo mojado, abrigarse adecuadamente y tomar bebidas calientes. También hay que ventilar el hogar para evitar la acumulación de partículas pequeñas como polvo de habitación o ácaros que puedan irritar la vía respiratoria. Esta ventilación ideal debe ser de 10 a 15 minutos para evitar enfriar el ambiente”, manifiesta. ☺