

Consejos desde la medicina para luchar contra las altas temperaturas

Aparte de considerar el obvio resguardo en ciertas horas, hay que saber bien cómo hidratarse y qué tipo de ropa usar.

Varias recomendaciones para afrontar las altas temperaturas entregó el doctor Miguel Acevedo, académico de la Escuela de Medicina de la Universidad Mayor.

“Lo más importante es minimizar la exposición en horarios de gran calor y radiación solar máxima, de 11

AM a cinco de la tarde. Ello es esencial en menores de cinco años, y especialmente en los que no llegan al año de vida, en adultos mayores y en algunos enfermos crónicos”, apunta el doctor.

Y añade que “hay que usar ropa de colores claros, que reflejan la luz solar, pues los

tonos oscuros la absorben. La vestimenta además debe ser holgada y de textura liviana, ojalá de fibras naturales como lino y algodón que son más permeables y botan el sudor, mientras que lo sintético retiene la humedad y da más calor”.

El profesor indica que “hay que beber al menos dos litros de agua al día, pero no de una sola vez, sino que espaciadamente. Si se bebe con rapidez tanto líquido

ello puede ser hasta fatal. El riñón no alcanza a procesar todo ese líquido y es probable llegar a algo inusual que causa la muerte por edema cerebral. Una buena forma de ver si se está bien hidratado es observar la orina. Si es clara como el agua, se está bien. Pero si es como el té cargado, hay un problema”.

El doctor Acevedo enfatiza que “por suerte en Chile aún no llegamos a situaciones como las que se dan



Agua. Beber mínimo dos litros diarios es ideal. / ATON

en el sur de Europa, donde la gente muere por olas de calor porque a veces llegan hasta 45°”.