

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

VPE: \$ 804.430

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

3.600

14.800

No Definida

# Días calurosos y secos marcan el verano en Biobío: médico angelino advierte riesgo de urgencias



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

rgenciólogo 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.

audia Robles Maragão  
prensa@latribuna.cl

urante el mes de enero, la provincia de Biobío enfrentó jornadas marcadas por temperaturas que alcanzaron los 30°C, especialmente en el valle interior donde en la comuna de Los Ángeles el escenario climático, erizado por días calurosos, se proyecta para febrero, n el que se esperan temperaturas extremas, con escasa caída de lluvias. En este contexto, el doctor Andrés Flores, urgenciólogo del complejo Asistencial Dr. Ríos Ruiz, advierte que el intenso no solo genera noción, sino que puede formarse en un riesgo para la salud cuando el

organismo no logra regular adecuadamente su temperatura. "El cuerpo se enfriá 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 enfrie 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 el 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 urgenciólogo. Es en este escenario cuando puede aparecer el golpe de calor, la forma más grave de enfermedad asociada a las altas temperaturas.

## QUÉNES 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,**  
urgenciólogo del Hospital de Los Ángeles



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 urgenciólogo, 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.

## 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.

## Cómo cuidarse



### hidratación permanente

Ir agua de forma regular durante el día, aunque no exista sensación de sed.



### Evitar exposición al sol

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



### Ropa adecuada

Usar prendas livianas, sueltas y de colores claros.



### Buscar ambientes frescos

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



### Reducir esfuerzo físico

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



SMART ZOOM 1