

Fecha: 12-12-2022  
Medio: La Prensa de Curicó  
Supl.: La Prensa de Curicó  
Tipo: Crónica  
Título: Uso de bloqueador, beber suficiente agua y ropa de algodón, lo ideal para enfrentar olas de calor

Pág.: 5  
Cm2: 660,1  
VPE: \$ 853.467

Tiraje:  
Lectoría:  
Favorabilidad:

4.200  
12.600  
☐ No Definida

## RECOMENDACIÓN DE ACADÉMICO

# Uso de bloqueador, beber suficiente agua y ropa de algodón, lo ideal para enfrentar olas de calor

**Prevención.** Profesor de la UTalca Omar Fuentes, advierte que, si estamos durante mucho tiempo expuestos a temperaturas extremas, podría ocurrir un colapso corporal.

**TALCA.** Pese a que estamos aun en primavera, los habitantes de la zona central del país y en particular de la región del Maule, han enfrentado en las últimas semanas temperaturas extremas que han bordeado, incluso, los 34 ó 35 grados.

De hecho, para el reciente fin de semana hubo alerta meteorológica por una nueva ola de calor. Se prevé que, durante el verano, podríamos sufrir mayores alzas de temperatura, por lo que el panorama no es el más alentador, desde el punto de vista de la salud.

El académico de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Talca, Omar Fuentes, recomienda que, ante un fenómeno de calor extremo, hay que evitar exposiciones prolongadas al sol e hidratarse lo suficiente.

**¿De qué manera las temperaturas extremas afectan nuestro organismo?**

"Nuestro cuerpo, siempre frente a temperaturas extremas, se intenta adaptar al calor. Todos tenemos nuestro termostato interno y debemos mantenerlo lo más estable a la temperatura y a medida que esta aumenta, afortunadamente nuestro cuerpo empieza a trabajar para equilibrar ese aumento de calor y lo primero que vamos a sentir es que nuestra frecuencia cardíaca empieza a aumentar, donde el corazón comienza a latir un poco más rápido y esa sangre se va hacia la piel y las extremidades y de ahí es donde viene la mayor producción de sudor. Lo anterior, es como un mecanismo de defensa que tenemos para poder enfriar nuestro cuerpo.

Por tanto, si estamos durante mucho tiempo expuestos a temperaturas extremas, podría ocurrir un colapso corporal y por ello debemos estar muy atentos si se produce dolor de cabeza o fatiga, porque eso puede estar diciendo que podemos tener



Una prolongada exposición a temperaturas extremas, podría derivar en un colapso de nuestro organismo.

**“Los colores claros reflejan más la luz del sol que los colores oscuros, por lo tanto, nos ayuda a mantenernos más refrescados”.**



**La recomendación del Ministerio de Salud, es beber a lo menos el equivalente a ocho vasos diarios de agua para evitar la deshidratación.**

un compromiso de conciencia, desmayarnos u otro tipo de fallas que pueden ser mucho más graves. Por eso es que hay que evitar esas exposiciones prolongadas ante temperaturas extremas”.

**¿Basta con aplicarse bloqueador y de qué tipo debe ser?**

"No solo basta con aplicarse bloqueador, también debemos tener medidas preventivas, como la exposición directa al sol, sobre todo entre el mediodía y las 17.00 horas, porque eso nos puede llevar a una mayor cantidad de lesiones, sobre todo en la piel. Hay que tener en claro que hay varios artículos que evidencian el uso de blo-

queador solar. Como sabemos, este contiene productos químicos y su finalidad es protegernos de la radiación ultravioleta.

Idealmente, cuando uno habla sobre qué tipo de protección o tipo de factor, ojalá tiene que ser una protección de 50 y lo otro importante, es que aparte de ser de ese factor debe ser resistente al agua y de alto espectro, esto último, que protege del envejecimiento prematuro de la piel, del bronceado y las quemaduras de nuestro cuerpo. Otra cosa importante del bloqueador, es que nos ayuda a prevenir la disminución de las defensas, ya que el sol es un potente inmunosupresor de la piel,



**Omar Fuentes, es académico de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Talca.**

por tanto, facilita la aparición de infecciones virales, manchas, entre otras”.

## MITO

**¿Es un mito beber a lo menos 2 litros de agua durante esta época de altas temperaturas?**

"Ese mito es demasiado importante, porque sabemos que el agua es uno de nuestros principales nutrientes. Intervienen varios procesos dentro del organismo, por ejemplo, transportar nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo. Por tanto, existe evidencia y sobre todo a nivel nacional, como dice el Ministerio de Salud, que recomienda beber a lo menos 8 vasos de agua al día y eso, porque mejora nuestra digestión, elimina todas las toxinas del cuerpo, ayuda a mantener un correcto peso corporal y tiene muchas funciones a nivel renal, porque ayuda a evitar las infecciones urinarias, los cálculos renales, entre otras afecciones. Por eso hoy y en relación al clima que tenemos, con mucho calor con varios días consecutivos, nos hace transpirar más y para eso debemos tomar más agua para no deshidratarnos. Lo más importante es no sentir sed, porque ese es un síntoma de que falta agua (en el organismo)".

**¿Qué tipo de ropa y colores hay que usar en esta época?**

"La ropa tiene que ser lo más ligera posible, cómoda, idealmente que nos absorba la transpiración, de algodón y evitar la ropa sintética, porque, desafortunadamente, no absorbe el sudor y el cuerpo se va a deshidratar mucho más. En relación a los colores, los colores claros reflejan más la luz del sol que los colores oscuros, por lo tanto, nos ayuda a mantenernos más refrescados cuando hace calor o nos exponemos directamente al sol”.