

Para hoy se proyecta una máxima de 36 °C:

Santiago superó los 35 °C y llaman a proteger a grupos vulnerables

Adultos mayores y niños son los más afectados por las altas temperaturas. Mantener hidratación, evitar exposición al sol y ocupar ropa liviana, entre recomendaciones.

J. HERRERA C.

Una imagen que se está haciendo rutinaria al caminar por Santiago: botellas de agua, sombreros, protectores solares y sombrillas. Las altas temperaturas, que superan los 30 °C, se están experimentando desde hace varios días, lo que incluye este fin de semana que anota una nueva ola de calor.

Según la Dirección Meteorológica de Chile, en Santiago ayer se registraron 35,6 °C a las 16:03 horas, la máxima del día. Mientras que para hoy se estima un peak de 36 °C, de 34 °C para mañana y de 32 °C para el martes.

La jefa de la División de Emergencias Sanitarias del Ministerio de Salud, Ester Aylwin, comentó que el pronóstico de altas temperaturas abarca desde Coquimbo a Biobío.

"Hacemos un llamado especial a cuidarnos, a tener responsabilidad y medidas de autocuidado respecto a las altas temperaturas, manteniéndonos hidratados en todo momento, aplicar factor solar 30 media hora antes de salir y replicarlo cada 2 o 3 horas, usar ropa ligera y de colores claros y complementar con sombrero, sombrilla o lentes de sol", dijo.

Y destacó que hay "tener especial cuidado con nuestros adultos mayores y nuestros niños".

"Las altas temperaturas afectan a toda la población, pero hay



RIESGOS.— Entre los peligros están la deshidratación y los golpes de calor, por lo que el llamado es a beber agua y evitar exponerse al sol.

grupos que son especialmente vulnerables. Entre ellos están los adultos mayores, los niños sobre todo menores de 3 años, las personas con enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, problemas cardíacos o respiratorios, y quienes toman ciertos medicamentos que alteran la hidratación o la regulación de la temperatura corporal", explica Sergio Reeves, docente de Enfermería de la U. del Desarrollo.

Añade que las personas que trabajan o realizan actividades al aire libre también están en riesgo, "ya que se exponen por más tiempo al calor y pueden deshidratarse sin notarlo".

Si el calor se mantiene por va-

rios días, el riesgo para la salud aumenta, "porque el cuerpo no alcanza a recuperarse. En estos casos, se recomienda reforzar las medidas de prevención, organizar las actividades diarias para evitar esfuerzos innecesarios, priorizar espacios frescos o con sombra y estar muy atentos a los síntomas de alerta", plantea Reeves.

Rápida consulta

Si una persona presenta mareos, dolor de cabeza intenso, náuseas, confusión, piel muy caliente o fiebre, Reeves precisa que "hay que consultar de inmediato, ya que podría tratarse

35,6 °C
fue la máxima que se registró ayer en Santiago, a las 16:03 horas.

36 °C
es la temperatura más alta que se proyecta para hoy en la capital. Para mañana es de 34 °C.

de un golpe de calor. La clave es no normalizar el malestar frente a olas de calor, la prevención y la consulta oportuna pueden evitar complicaciones graves".

Sobre las recomendaciones para evitar problemas como deshidratación o golpes de calor, el académico dice que "durante el día, lo principal es evitar la exposición al sol en las horas de mayor calor, idealmente entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde. Es fundamental hidratarse de forma constante, aunque no se tenga sed, se debe preferir el agua antes otros líquidos, como bebidas o jugos. Es ideal ocupar ropa liviana y clara, protegerse con gorro, lentes de sol y bloqueador solar".

En la noche, en tanto, es aconsejable "ventilar la vivienda cuando baja la temperatura, mantener las habitaciones lo más frescas posible y es ideal mantener una buena hidratación".