

Los pronósticos anticipan jornadas consecutivas sobre los 30 °C en la Región Metropolitana: Seis consejos para capear la ola de calor que se espera para esta semana

Las altas temperaturas pueden provocar cefaleas, calambres y hasta desmayos. Aquí, expertos explican qué comer, cómo hidratarse, refrescar la casa y cuidar a las mascotas, entre otras ideas para hacer más llevaderos estos días.

C. GONZÁLEZ

La Dirección Meteorológica de Chile ya anunció una ola de calor para la Región Metropolitana y la zona central en los próximos días, con temperaturas que superarán los 30 °C por varias jornadas consecutivas.

Un panorama que se espera se repita en lo que resta del mes y el verano, lo que pone a prueba la resistencia del organismo: agotamiento, cefaleas, calambres musculares y hasta desmayos pueden producirse por esta causa. "En condiciones normales, el ser humano regula la temperatura de su cuerpo; si esta sube demasiado, diferentes sistemas comienzan a funcionar mal y se generan molestias y problemas", dice Miguel Marchesse, urólogo y subdirector del Hospital Clínico de Mutual de Seguridad, quien precisa que niños, adultos mayores y embarazadas son particularmente vulnerables.

Para capear el calor y ayudar al cuerpo a mantenerse estable, expertos entregan sus claves.

1 Evitar bebidas azucaradas

Frente a jornadas de calor extremo, "una de las prioridades es mantener una buena hidratación", enfatiza Alfredo Labarca, urólogo del servicio de emergencia de Help. Lo importante es tomar líquidos o jugos "durante todo el día; no esperar a que ya se tenga sed", agrega.

Conviene evitar bebidas muy azucaradas y el alcohol. Este "funciona como diurético y se pierde más agua", comenta Marchesse.

Consumir frutas y verduras, que también aportan agua, es clave. En cambio, "no es recomendable comer carnes, pastas o hidratos de carbono, que tienen una digestión más lenta", dice Labarca.

2 No olvidar el protector solar

En lo posible, hay que evitar "exponerse al sol en el horario de mayor impacto (de 11:00 a 17:00 horas), y si es necesario, llevar protec-

ción en la cabeza y cuello, botella de agua y aplicarse protector solar", dice Carlos Gómez, académico y especialista en Prevención de Riesgos de la U. Federico Santa María de Viña del Mar.

Asimismo, agrega, utilizar ropa clara, liviana y transpirable, y anteojos oscuros. Si se trabaja en el exterior, usar prendas con protección UV.

3 Crear corrientes de aire

El hogar también conviene mantenerlo en condiciones adecuadas. "Hay que asegurar una buena circulación de aire en el interior", dice Marchesse. Para eso, se debe generar una corriente de aire abriendo y cerrando de manera estratégica

ciertas ventanas y puertas. "Una buena ventilación puede reducir la sensación térmica entre 3 y 4 °C", dice Gómez.

Si no se cuenta con sistema de aire acondicionado, también se aconseja recurrir a cortinas o persianas en las ventanas, así como a láminas o telas reductoras de la radiación. Si se usan ventiladores, estos deben apuntar hacia una ventana, para generar una masa de aire fresco que recorra la habitación.

4 Plantas "reguladoras climáticas"

Otra opción para bajar la temperatura son las plantas. "Mediante la fotosíntesis, capturan CO₂ y liberan oxígeno e intercambian vapor de agua. Esto permite enfriar el ambiente", explica Juan Velozo, director del Centro Tecnológico de Recursos Vegetales de la U. Mayor.

En el balcón recomienda utilizar plantas de follaje denso, hojas gruesas y pequeñas (como buganvilla o bambú), resistentes a la radiación solar, que actúen como un "regulador climático". En cambio, al interior se debe optar por especies de hojas grandes y delgadas (helecho, gome-ro, filodendro). "No hay que olvidar mantenerlas bien regadas", precisa.

Asimismo, en casas con jardín, la presencia de arbustos y árboles tiene un efecto regulador más potente. "En estudios a nivel urbano, los árboles son los principales moduladores de la temperatura, haciendo que descienda entre 4 y 6 °C".

5 Al interior del auto

"En días de olas de calor, la temperatura al interior de un auto puede llegar sobre los 50 °C", advierte Labarca. Por ello, si no es posible mantenerlo a la sombra, conviene venti-

larlo abriendo puertas y ventanas antes de subir y hacer funcionar el aire acondicionado.

Un "truco" que se comparte por redes sociales aconseja bajar completamente la ventanilla del copiloto y luego abrir y juntar la puerta del conductor varias veces seguidas, como en un efecto abanico. Se supone que esto permite que el aire del interior salga y se refresque levemente. Solo entonces "hay que cerrar el auto completamente, para optimizar el funcionamiento del aire acondicionado", dice Walter Adrian, académico del Departamento de Mecánica de la USM. El experto también aconseja "apretar el botón de recirculación de aire interior".

6 Cuidados para perros y gatos

Los animales de compañía no sudan y utilizan el jadeo como mecanismo de enfriamiento corporal. No obstante, les cuesta más mantenerse frescos y son vulnerables al calor, pudiendo sufrir deshidratación, insolación y golpes de calor, advierte Nicolás Escobar, académico de la carrera de Medicina Veterinaria de UDLA, sede Viña del Mar. "Su pelaje, su condición anatómica, su edad y su estado de salud pueden ser determinantes a la hora de enfrentarse a una ola de calor", dice.

Al igual que las mascotas de más edad, especies braquicefálicas, de cabeza plana y ancha y nariz muy pequeña (gatos persa, perros bulldog, pug, pekinés), están más predisuestas a problemas por el calor. El experto sugiere disponer siempre de lugares frescos, ventilados y con sombra para que las mascotas puedan protegerse del sol y descansar, tanto al interior como al exterior de una vivienda. Asimismo, deben contar con agua fresca, fría y en abundancia, en bebederos ubicados en distintos sectores de la casa.

"Nunca se debe pasear a una mascota en horas de máximo calor; es preferible hacerlo temprano en la mañana o en la noche. Tampoco dejarlas en lugares expuestos al sol, con poca ventilación, amarradas o encerradas en un auto", precisa.

Si el calor es excesivo, humedecer la zona plantar o cojinetes, y el pecho para controlar su temperatura.

En días de mucho calor, una medida prioritaria es mantenerse hidratado toda la jornada, sin esperar a sentir sed, aconsejan los expertos.



PAUL BRAY