

Calor extremo y salud mental: cómo las altas temperaturas impactan el bienestar y qué medidas tomar

Especialista explica que cuando el cuerpo se ve expuesto a temperaturas difíciles de tolerar, prioriza funciones básicas por sobre procesos psicológicos, lo que genera una disminución en la tolerancia a la frustración, mayor irritabilidad y alteraciones en la rutina del sueño, sobre todo en grupos más vulnerables.



María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

Las altas temperaturas que suelen registrarse durante el verano no solo tienen efectos físicos en la población, sino que también pueden generar consecuencias significativas en la salud mental y el bienestar cotidiano.

Así lo advierte la psicóloga y docente de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo (UDD), María Pía Gutiérrez, quien explica que el principal problema no son las altas temperaturas por sí solas, sino los episodios de calor extremo.

La especialista detalla que existe una explicación neurobiológica detrás de este fenómeno. Cuando el organismo se ve expuesto a temperaturas extremas y difíciles de tolerar, entra en un estado de termorregulación como medida evolutiva de supervivencia, con el objetivo de bajar la temperatura corporal y preservar el funcionamiento óptimo.

“Nuestro cuerpo se pone en un modo de urgencia, en el que prioriza funciones como mantener una temperatura adecuada, y eso hace que otros procesos, como los psicológicos, no sean tan prioritarios en ese minuto”,

señaló.

Esta respuesta fisiológica, advierte Gutiérrez, puede incidir directamente en el bienestar emocional de las personas.

IMPACTO EMOCIONAL Y CONDUCTUAL

La docente advirtió que estas condiciones aumentan la probabilidad de afectaciones en el ámbito emocional y conductual. “Puede producirse una disminución en la tolerancia a la frustración y una mayor irritabilidad, que es lo más observable”, explicó.

De igual forma, añadió que —dependiendo de la duración y frecuencia de estos episodios— también pueden presentarse alteraciones en la rutina del sueño.

Estos cambios, agregó la psicóloga, pueden terminar afectando el funcionamiento global de las personas y traducirse en un aumento de las dificultades interpersonales, ya que situaciones que en la vida cotidiana no generarían conflicto pasan a ser más difíciles de manejar.

¿QUÉ MEDIDAS ADOPTAR?

Frente al impacto del calor extremo en la salud mental, la académica enfatizó que las primeras medidas de prevención no son psicológicas, sino

biológicas.

“Lo primero es mantener la hidratación, porque cuando nuestro cuerpo está en un estado físico óptimo también se nos hace más sencillo enfrentar estas condiciones”, explicó.

En esa línea, recomendó priorizar el consumo de agua y reducir, especialmente durante los días de mayor temperatura, la ingesta de alcohol, bebidas energéticas y productos con alto contenido de azúcar.

Asimismo, Gutiérrez sugirió evitar programar actividades laborales de alta exigencia cognitiva en las horas de mayor calor —entre las 12:00 y las 15:00 horas— ya que la atención y la concentración pueden verse comprometidas cuando el organismo está enfocado en la termorregulación.

Igualmente, subrayó la

importancia de mantener una adecuada higiene del sueño, procurando espacios frescos y con baja luminosidad al momento de dormir, ya que la falta de descanso “produce un desequilibrio general” que intensifica los efectos del estrés térmico.

En cuanto a la alimentación, la especialista recomendó optar por comidas livianas y alimentos que contribuyan a la hidratación, como frutas y ensaladas. Estas medidas cobran especial relevancia en personas más susceptibles a las altas temperaturas.

GRUPOS DE RIESGO

Entre los grupos de mayor riesgo se encuentran las personas mayores, quienes pueden presentar más dificultades en la termorregulación; los niños, que

suelen manifestar el malestar a través de cambios conductuales; y las personas con diagnósticos de salud mental.

“En los niños pequeños, la incomodidad muchas veces se expresa con mayor reactividad o inquietud, mientras que en personas con cuadros de salud mental puede haber una reducción mayor de la tolerancia y, en casos más severos, incluso estados confusionales”, advirtió la psicóloga.

Finalmente, Gutiérrez recalcó la importancia de monitorear tanto la salud mental como la física durante estos episodios. “No todo el efecto del calor es psicológico. Si vemos confusión o desorientación que no es habitual, hay que evaluar un posible impacto físico y prevenir urgencias como un golpe de calor”, concluyó.

“Nuestro cuerpo se pone en un modo de urgencia, priorizando funciones como mantener una temperatura adecuada, y eso hace que otros procesos, como los psicológicos, no sean tan prioritarios en ese minuto”

María Pía Gutiérrez,
psicóloga y docente
de la Facultad de Psicología de la UDD

