

Fecha: 29-01-2026
Medio: El Rancagüino
Supl.: El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: Cuidarse del calor salva vidas

Pág.: 3
Cm2: 854,8

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

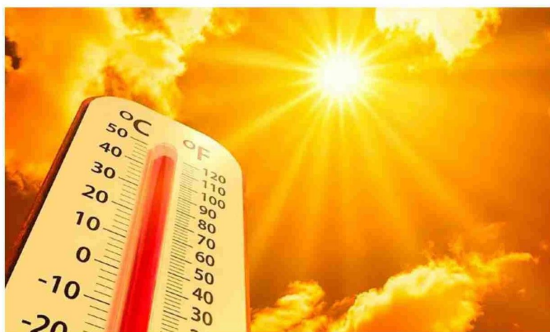
Frente a las altas temperaturas que se han registrado en la región y el riesgo de nuevos eventos climáticos extremos, el Servicio de Salud O'Higgins (SSO) ha reforzado su preparación para enfrentar las emergencias propias de la temporada estival, con especial énfasis en la prevención y el manejo oportuno de los golpes de calor, así como en la respuesta ante incendios forestales y otras contingencias sanitarias. La doctora Romina González, Urgencióloga del Servicio de Salud O'Higgins, explicó que uno de los principales riesgos asociados a las olas de calor son los golpes de calor, una emergencia vital que puede ser grave e incluso mortal, pero que es altamente prevenible. "Cuando hablamos de olas de calor no solo nos referimos a temperaturas elevadas durante el día, sino también a que las temperaturas nocturnas no descienden, lo que impide que el cuerpo se autorregule adecuadamente. Esto aumenta significativamente el riesgo de golpes de calor", señaló la profesional.

POBLACIONES DE MAYOR RIESGO

Desde el SSO se ha puesto especial atención en la protección de los grupos más vulnerables, particularmente niños, lactantes y adultos mayores, quienes presentan mayores dificultades para regular su temperatura corporal y, por tanto, un riesgo aumentado de sufrir golpes de calor. A ellos se suman mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas —como diabetes o hipertensión— y trabajadores expuestos de forma prolongada al sol. "En el caso de los niños y los adultos mayores, la termorregulación es más limitada, por lo que requieren mayores medidas de cuidado y una vigilancia permanente por parte de sus familias o cuidadores", indicó la doctora González.

RED ASISTENCIAL COORDINADA Y CAPACITADA

Para enfrentar estos escenarios, el Servicio de Salud O'Higgins ha articulado de manera permanente su red asistencial, fortaleciendo la coordinación entre la Atención Primaria de



Salud, los dispositivos de urgencia (SAPU, SAR y urgencias hospitalarias) y el SAMU, asegurando traslados oportunos y una atención adecuada en todos los niveles.

"Hemos realizado capacitaciones semanales y un trabajo constante de coordinación en red, de modo que todos los establecimientos estén preparados para absorber la demanda asistencial propia del verano, especialmente en sectores rurales o en personas con menor acceso a condiciones de enfriamiento", explicó la profesional.

Asimismo, se realiza un monitoreo semanal de los casos notificados, identificando las comunas con mayor demanda para ajustar oportunamente las estrategias de prevención y respuesta.

SIGNOS DE ALERTA Y CONSULTA OPORTUNA

La doctora González recaló la importancia de reconocer oportu-

tamente los signos de alarma ante un posible golpe de calor, especialmente en niños y adultos mayores, los que requieren consulta inmediata en un servicio de urgencia:

Fiebre sobre 39° o 40°.

Deshidratación marcada.

Piel caliente, seca y enrojecida.

Mareos, náuseas o vómitos.

Confusión, compromiso de conciencia o convulsiones.

"Ante estos síntomas, no se debe esperar en casa. El golpe de calor no se resuelve solo con hidratación o duchas frías; requiere manejo médico oportuno, por lo que el llamado es a consultar de inmediato en cualquier dispositivo de urgencia", enfatizó.

AUTOCUIDADO:

LA PRINCIPAL HERRAMIENTA

Desde el Servicio de Salud O'Higgins reiteraron que la prevención es clave para evitar emergencias graves y la conges-

tión de la red asistencial, poniendo especial énfasis en el cuidado de niños, lactantes y personas mayores, quienes dependen en gran medida del resguardo que entregan sus familias y cuidadores. Entre las principales medidas de autocuidado se encuentran:


Mantener una hidratación constante, incluso sin sensación de sed. Evitar el consumo de café y bebidas azucaradas.

No exponerse al sol entre las 11:00 y las 17:00 horas.

Adaptar la actividad física y laboral a horarios de menor temperatura. Priorizar espacios con sombra y ventilación, especialmente para niños y personas mayores.

Campaña de verano y otras emergencias

La preparación estival del SSO también incluye la prevención y manejo de otras situaciones propias del verano, como incendios forestales, infecciones asociadas a virus hanta y otras emergencias sanitarias, trabajo que se desarrolla en coordinación con la Seremi de Salud y otros organismos del Estado.

"Todo esto forma parte de la campaña de verano, donde el eje central es el autocuidado, la educación a la comunidad y contar con equipos de salud capacitados para responder de manera oportuna", concluyó la doctora Romina González. 

Capacitaciones permanentes, coordinación en red y un fuerte llamado al autocuidado marcan la preparación del sistema público de salud frente a las emergencias propias de la temporada de verano.