

Fecha: 30-12-2025
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Urgenciólogos explican los riesgos para la salud cuando la temperatura ambiental supera la corporal

Pág.: 4
Cm2: 614,9

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

Hasta 37 grados se pronostican en la Región Metropolitana para fin de año

Urgenciólogos explican los riesgos para la salud cuando la temperatura ambiental supera la corporal

El aumento térmico afecta cerebro, corazón y riñones, según médicos.

IGNACIO MOLINA

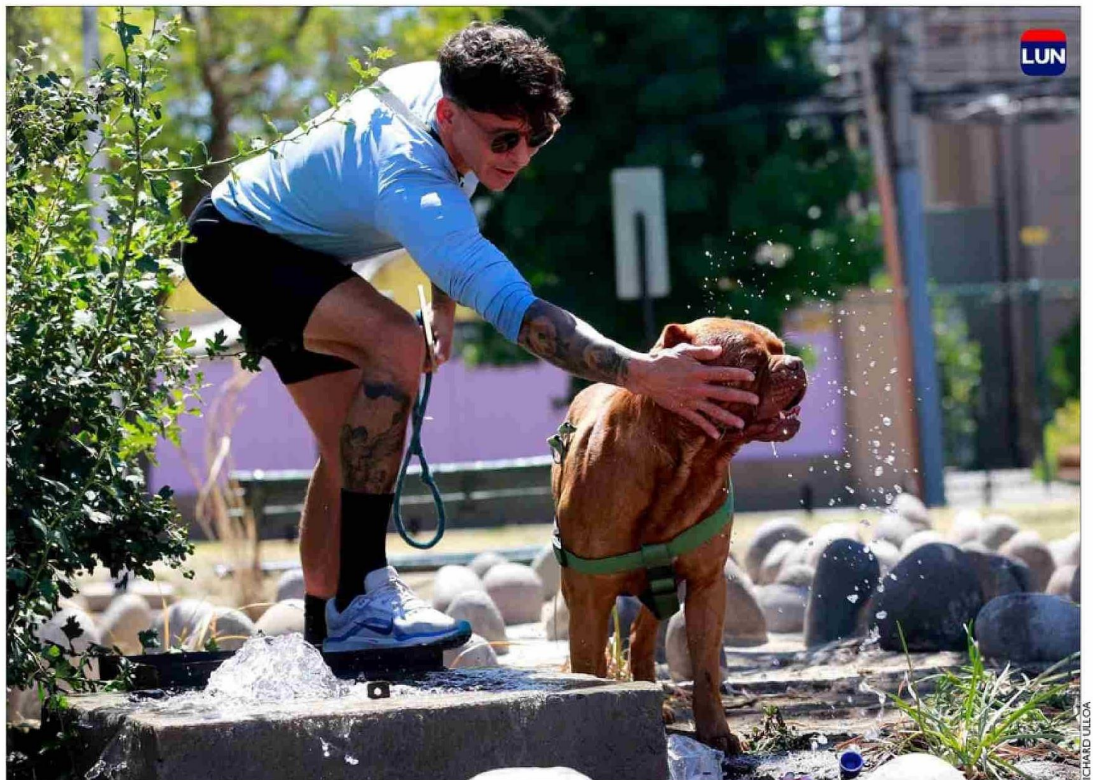
La Región Metropolitana enfrenta una mega ola de calor marcada por su extensión e intensidad. La Dirección Meteorológica proyecta para esta semana temperaturas máximas entre 34 y 37 grados, con un peak este martes en sectores del valle de Santiago, donde el termómetro podría llegar a 36 o 37 grados, cifras que igualan o superan la temperatura normal del cuerpo humano. Ciudades como Talca y Curicó alcanzarían hasta 37 grados, mientras que Chillán proyecta máximas cercanas a 36.

Gianfranco Marcone identifica un cambio de fondo y un patrón atmosférico específico. "Estamos viendo que, en promedio, la temperatura va subiendo cada vez más en el mundo, en el país y también en el continente occidental. Por lo tanto, se registran mayores picos de temperatura y una mayor cantidad de días con temperaturas sobre los umbrales que define la media para determinar lo que es una ola de calor", dice Marcone, meteorólogo con máster en Cambio Climático.

Iván Torres, meteorólogo del canal TVN, coincide. "La condición sinóptica asociada a estas altas temperaturas está vinculada a la formación de la vaguada costera, considerando además la presencia de una dorsal en altura". Sobre la duración del evento, fija un plazo concreto. "Como ola de calor, hasta este miércoles, con temperaturas máximas hasta los 37 grados en la Región Metropolitana. A contar del 1 de enero, las temperaturas máximas deberían estar alrededor de los 28 a 30 grados".

Cuerpo sin escape

El cuerpo humano tiene una temperatura promedio de 37 grados y depende de un entorno más frío para perder calor. Cuando esa diferencia desaparece, los mecanismos de enfriamiento se reducen de forma drástica.



Adultos mayores enfrentan mayor riesgo cuando el calor supera los 36 grados.

»
"Si no tienes una buena hidratación, no va a haber suficiente sudor y vas a tener complicaciones"

Alan Mix, urgenciólogo

Raúl Juliet, neurólogo y fundador de la Asociación de Cefaleas y Algas Faciales, describe el punto de quiebre. "Las formas que tenemos de eliminar el calor se dividen en cuatro: radiación, convección, conducción y evaporación del sudor. Las tres primeras dependen de que el ambiente esté más frío que el cuerpo. Cuando se igualan la temperatura ambiental y la corporal, esos mecanismos dejan de funcionar y solo se depende de la evaporación", explica.

Falla térmica

Alan Mix, médico urgenciólogo, presidente de la Sociedad Chilena de Medicina de Urgencia, lo explica desde la práctica clínica. "Para poder eliminar el calor del cuerpo, el ambiente que lo rodea debe tener una temperatura menor a la del cuerpo humano. Cuando el ambiente está más caluroso que el cuerpo, cuesta más eliminar el calor corporal y el organismo empieza a aumentar su temperatura hasta llegar a niveles en los cuales los sistemas comienzan a disfuncionar".

Daño interno

"El aumento de la temperatura corporal altera los procesos enzimáticos y metabólicos. El funcionamiento de las células y de sus proteínas se ve afectado y eso puede tener manifestaciones a nivel cerebral, digestivo y renal", señala Mix, director del Programa de Formación de Especialidad en Medicina de Urgencia de la UDP.

Juliet identifica el factor que acelera ese deterioro. "Lo más importante es la deshidratación. Si no tienes una buena hidratación, no va a haber suficiente sudor y, por lo tanto, vas a tener complicaciones".

Antonia Cancino, fundadora del Club de la Migraña, relata una situación recurrente en días de altas temperaturas. "Tuve la experiencia de terminar en urgencias debido a una migraña muy fuerte, porque no supe cuándo tenía que tomarme el medicamento para cortar el dolor. Aguanté mucho rato ese dolor y eso hizo que terminara en urgencias". Identifica además un factor clave.

Adultos mayores

La edad reduce el margen fisiológico de adaptación al calor.

Alejandro Ceriani, médico geriatra de la Fundación Las Rosas e instructor de Geriatría de la Universidad Católica, detalla las causas. "En las personas mayores disminuyen la sudoración y la respuesta del sistema cardiovascular. Hay menos glándulas sudoríparas activas, el sudor aparece más tarde y el cuerpo tarda más en enfriarse".

Golpe de calor

Cuando el cuerpo pierde el control térmico, el cuadro es una emergencia médica. "Temperaturas corporales de 39 o 40 grados indican golpe de calor. Puede haber compromiso de conciencia, confusión, piel caliente y seca, dolor de cabeza intenso, mareos, náuseas o convulsiones. El paciente ya no está logrando disipar el calor y se necesita un actuar urgente", advierte Juliet. La respuesta debe ser inmediata. "Hay que llevar a la persona a un lugar fresco, quitar el exceso de ropa, usar agua fresca sobre la piel y aplicar frío en ingles y axilas. No es buena idea darle agua, por el riesgo de aspiración", añade Juliet.