

Hospital Biprovincial Quillota Petorca llama adoptar conductas de autocuidado en esta temporada estival

El reciente fin de semana una nueva ola de calor azotó el centro sur del país con altas temperaturas que también se advirtieron, aunque en menor medida a lo esperado, en los valles centrales de nuestra zona, en ciudades como Quillota, La Ligua, Cabildo, Petorca, La Calera, Limache y Olmué, entre otras. Ello motivó que las autoridades decretasen Alerta Roja por calor extremo y los riesgos asociados ante estos eventos climáticos que pueden generar graves consecuencias en la salud de las personas, en especial en los grupos de riesgo como bebés, niños pequeños, enfermeros crónicos y adultos mayores.

Es por ello que desde el Hospital Biprovincial Quillota Petorca se realizó un llamado a la prevención y a no verse expuestos a golpes de calor que pueden generar trastornos en la salud, teniendo en consideración que estos eventos de temperaturas extremas pueden ser recurrentes durante el verano, sumado al efecto del cambio climático.

Anuncio Patrocinado



Al respecto, el médico urgenciólogo del Hospital Biprovincial Quillota Petorca, Dr. José Miguel Gutiérrez Giraud, señaló: “Las poblaciones de riesgo son las que más nos interesa proteger, quienes deben preocuparse de cuidarse especialmente en las horas de mayor impacto de radiación solar, entre las 10 y las 17 horas, y eso se refiere a ocupar, ojalá, ropa liviana, protector solar, ocupar gorro, protección ocular con lentes solares con protección validada; y tener cuidado también con los episodios de deshidratación que puedan tener los niños pequeños y las personas adultos mayores que puedan tener más enfermedades

crónicas”, destacó el facultativo, agregando que ante un golpe de calor extremo lo recomendable es concurrir a un recinto asistencial.

Ojo con las arañas de rincón

Si bien los golpes de calor son uno de los principales riesgos para la salud, no son los únicos; pues el incremento del calor asociado a la temporada estival también genera la aparición de la temida *loxosceles laeta*, conocida como araña de rincón, la cual se encontraría en fase reproductiva durante el período de verano.

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

Como señala el Dr. Gutiérrez Giraud, su mordedura es de alto poder patógeno, y podría generar complicaciones graves en la salud de quien se vea expuesto a su veneno, el que posee propiedades necrotizantes, es decir genera la muerte del tejido; también consecuencias hemolíticas, que ocasiona la muerte de los glóbulos rojos, vasculíticas y coagulantes. “La manifestación de una lesión por picadura de araña de rincón suele ir desde una lesión cutánea hasta un daño en los órganos internos y eso es lo que más preocupa cuando hay una picadura de araña de rincón. En tal caso, la lesión suele ser, habitualmente, muy fea; bastante dolorosa, no sólo se pone rojo la zona afectada, sino hasta morado en el centro y eso amerita una consulta en el Servicio de Urgencia, incluso para tomar

exámenes”, argumentó el facultativo.

Entre las medidas de prevención para evitar verse expuesto a este arácnido se encuentra el mantener medidas de aseo, higiene y orden en todos los recintos, rincones, detrás y debajo de muebles y cuadros, separando las camas de los muros; para ello una prolija aspiración es un buen método que debe repetirse periódicamente. Además, eliminar las posibilidades de acceso y hábitat de los arácnidos, cerrando orificios y aberturas en muros, cielos y pisos; al ingresar a un recinto oscuro, sucio o que haya permanecido cerrado por mucho tiempo, hacerlo con precaución, iluminando con una potente linterna y provocando ruido de modo de alertar y dar tiempo a la araña para que se aleje.

Enfermedades gastrointestinales y riesgos en bañistas

Asimismo, el verano, regularmente asociado a período de vacaciones y relajó, suele estar caracterizado por enfermedades gastrointestinales, las cuales pueden generarse por la mala manipulación de alimentos, expuestos a altas temperaturas y deficiente protección de la cadena de frío lo que ocasiona estas intoxicaciones alimentarias.

Así lo afirma el médico urgenciólogo del Hospital Biprovincial Quillota Petorca, Dr. José Miguel Gutiérrez Giraud: “Respecto a otros elementos, como las intoxicaciones alimentarias, las vemos con cierta frecuencia. A veces con el mal manejo de los alimentos en las cadenas de frío, por ejemplo; o por haber tenido alimentos que debían estar congelados, o bajo refrigeración, y no se respetó eso, y en otros casos por alimentos caseros que se dejaron expuestos al calor, y eso generó que se produzca un crecimiento bacteriano sobre ellos, como ocurre con la salmonella, respecto a las mayonesas, que es un clásico motivo de intoxicación y que puede, en algunos casos, generar brotes epidémicos de diarrea o gastroenteritis”, manifestó el especialista.

Por último, otro de los riesgos asociados a la salud de las personas durante el período de verano se relaciona con el número de accidentes o asfixias por inmersión en playas, ríos, lagos y cursos de agua, producto de la imprudencia de las y los bañistas. Es por ello que, dado el incremento de la actividad náutica y recreacional durante este período, las principales recomendaciones dicen relación con la vigilancia y supervisión de niñas y niños pequeños en playas, piscinas, lagos y otros; evitar el consumo de alcohol si se ingresa a nadar, así como reposo previo al ingreso al agua, tras la ingesta de alimentos.

De esta manera, gran parte de las precauciones para evitar problemas de salud durante la temporada estival apuntan al autocuidado al momento de tomar decisiones o ejecutar algunas actividades, por lo que el llamado del Hospital Biprovincial Quillota Petorca es a

Hospital Biprovincial Quillota Petorca llama adoptar conductas de autocuidado en esta temporada estival

adoptar estas medidas que eviten complicaciones de salud.

y tú, ¿qué opinas?