Chile enfrentará el verano 2026 con altas temperaturas: Recomendaciones para prevenir golpes de calor

El domingo 21 de diciembre comienza el verano astronómico, que se extenderá por 88 días. Con el fenómeno de La Niña plenamente instalado y proyectado a persistir durante el verano austral, expertos advierten que este verano estará marcado por una escasez de precipitaciones, además de bajos caudales y un incremento en el riesgo de sequía e incendios. En la zona central se prevén tardes más cálidas de lo normal, con máximas entre 22 y 29 °C, y eventuales peaks de 33 °C. Ante este panorama, es fundamental estar preparados para enfrentar las olas de calor y, especialmente, prevenir los golpes de calor.

Ésta, es una afección grave causada por la exposición prolongada a altas temperaturas o el esfuerzo físico bajo estas condiciones. Puede ocurrir cuando la temperatura corporal alcanza los 40°C, comprometiendo la salud e incluso la vida si no se actúa rápidamente.

Anuncio Patrocinado

“El golpe de calor es una urgencia médica que puede ser fatal si no se trata a tiempo. La prevención y la identificación temprana de los síntomas son claves para proteger a los grupos más vulnerables”, señala el Dr. Jorge Jalil, presidente de la SOCHICAR.

Grupos de mayor riesgo

Los más vulnerables a los golpes de calor son los bebés y los adultos mayores, quienes suelen presentar sistemas de termorregulación menos eficaces. En el caso de los adultos mayores, el riesgo aumenta en personas con enfermedades crónicas cardiovasculares o en tratamiento con medicamentos que afectan la capacidad del cuerpo para adaptarse al calor. Las consecuencias pueden incluir deshidratación severa, disminución brusca de la presión arterial, síncopes o accidentes tromboembólicos.

Síntomas y tratamiento inmediato

El golpe de calor requiere atención médica de urgencia. Entre los síntomas más comunes se encuentran:

- Temperatura corporal elevada (40°C o más).
- Piel caliente, roja y seca.
- Confusión o alteración del estado mental.

- Mareos, náuseas y desmayos.

Ante la sospecha de un golpe de calor, se debe:

1. Buscar ayuda médica inmediatamente.
2. Llevar a la persona afectada a un lugar fresco o con sombra.
3. Remover el exceso de ropa y aplicar medidas para enfriar el cuerpo, como mojar cabeza y cuello con agua fresca o colocar compresas frías en abdomen, axilas, ingle y cuello.
4. Si la persona está consciente y puede tragar, ofrézcale pequeños sorbos de agua fría o una bebida deportiva con electrolitos (sin alcohol ni cafeína).
5. En caso de que la persona esté inconsciente y no presente pulso, iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) hasta que llegue el personal de emergencia.

Consejos para prevenir golpes de calor

- Usar ropa liviana, de colores claros y holgada.
- Preferir medios de transporte con aire acondicionado y evitar horarios de alta afluencia.
- Realizar actividad física en horarios de menor temperatura (antes de las 12:00 p.m. o después de las 4:00 p.m.), bajo la sombra y con hidratación adecuada.
- Mantener una alimentación equilibrada, reduciendo el consumo de sal, grasas y carbohidratos.

El ABC frente a un golpe de calor

“La clave para actuar ante un golpe de calor radica en la rapidez y eficacia de las medidas iniciales. Llevar a la persona afectada a un lugar fresco, aplicar métodos de enfriamiento y buscar atención médica inmediata puede marcar la diferencia entre la recuperación y las complicaciones graves”, advierte el Presidente de la SOCHICAR.

y tú, ¿qué opinas?