# Expertos U. de Chile explican cómo cuidarse de las altas temperaturas proyectadas para este verano

*Pablo Sarricolea, académico de Facultad de Arquitectura y Urbanismo (FAU), explica que, si bien no se puede proyectar el número de olas de calor o las temperaturas, existe certeza de que "vamos a estar con temperaturas más altas". En cuando a los cuidados, los médicos del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Mariela Muñoz y Felipe Rivera, explicaron que los recién nacidos y lactantes, la tercera edad y los enfermos crónicos son los grupos de la población a los que hay que prestar mayor atención frente a las olas de calor.*

Una **primavera lluviosa y un verano con altas temperaturas**. Este es el pronóstico de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA), que anticipa que el **Fenómeno del Niño afectará a nuestro país al menos hasta el primer trimestre de 2024**.

El académico del Departamento de Geografía de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Chile e investigador del Centro de Ciencia del Clima y la Resiliencia (CR)2, **Pablo Sarricolea**, explica que en la zona centro y sur del país, **"como primavera es una época no tan lluviosa, los montos que podría aumentar la lluvia no debiesen ser muy altos, pero son montos que podrían afectar la fruticultura, la agricultura**. Es bien complejo que llueva en primavera. No va a generar problemas de aluviones ni damnificados desde el punto de vista de habitabilidad, pero sí va a generar estragos en la agricultura y en la fruticultura, viñedos, frutales y cultivos".

“En el norte, en la zona costera o del Niño Costero, como también se conoce, podría generar aluviones en Perú y Ecuador y, a lo mejor, podría alcanzar Arica, no sé si Iquique”, agrega el profesor Sarricolea, añadiendo que “**en el Altiplano chileno se podrían generar sequías, desde la Región de Arica y Parinacota hasta Antofagasta**, podría ser más seco”.

En cuanto al verano, el académico detalla que “hay que tener cuidado al hacer proyecciones estacionales de valores extremos. **No se sabe el número de olas de calor que podría haber en detalle y los montos máximos. O sea, hablar de 40° o más de 43° no es correcto porque, en general, no se hacen pronósticos de las máximas**”.

Sin embargo, asegura que los informes hablan que **“vamos a estar con temperaturas más altas, efectivamente, hasta aproximadamente Concepción máximo, la Región del Biobío**, y al sur las temperaturas debiesen estar en torno a lo normal, pero en Chile centro-norte debiese haber temperaturas algo más altas de lo habitual”.

# Cuidados para vivir un verano sin riesgos

La jefa de Pediatría del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, **Mariela Muñoz**, explica que “**los recién nacidos son uno de los grupos etarios más afectados por el calor**, son más susceptibles a afectarse por el calor. En general, el tema con los recién nacidos es porque **ellos termo regulan mal**, aún son muy inmaduros, les cuesta termo regular cuando aumenta la temperatura o cuando baja mucho la temperatura, entonces nosotros tenemos que estar muy atentos a eso”.

Además, agrega la doctora Muñoz, los recién nacidos que están expuestos a altas temperaturas, que están expuestos a mucho calor, no son capaces de pedir agua, por ejemplo, y **pueden tener deshidratación e incluso fiebre debido a la alta**

**temperatura**”. En esta línea, agrega que “los lactantes o los mayores ya tienen mayor capacidad de termo regular, pero como no pueden hablar ni hacen las cosas por sí mismos, también es un grupo al que hay que tenerle cuidado”.

Dentro de las recomendaciones que entrega la pediatra, indica “**estar pendientes de ellos. Si toman pecho darles más pecho, hidratarlos. Tampoco hay que exponerlos directamente al sol y siempre evitar el sobreabrigo**, solo una prenda más que con la que uno está y se siente cómodo. También que tengan una buena diuresis, una eliminación de orina frecuente, y si lloran que lloren con lágrimas para saber que están adecuadamente hidratados”.

“**Si hace mucho calor en el ambiente y ven que el paciente está respirando más rápido, está con la cara roja o el cuerpo, y efectivamente esta orinando menos, decaído, poco reactivo e incluso inapetente, hay que consultar**. Se puede deber a varias razones, especialmente en los recién nacidos y los lactantes, pero en el contexto de olas de calor podría tener que ver con un cuadro que se llama shock de calor o golpe de calor”, agrega.

Este shock de calor o golpe de calor es un trastorno que puede ocurrir cuando alguien deja a un niño encerrado en un autor, por ejemplo, pero no es exclusivo de los recién nacidos o menores de edad, también puede afectar a adultos y a adultos mayores. El especialista broncopulmonar del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, **Felipe Rivera**, añade que “**las olas de calor también pueden ser perjudiciales para pacientes con enfermedades cardiovasculares u otras enfermedades crónicas** porque nuestro organismo funciona adecuadamente con una temperatura estándar de 37 grados interna, sobre eso y extremadamente bajo eso, automáticamente disfuncionan”.

“Para que esto no ocurra, nuestro cuerpo tiene un termostato, que es el que regula la temperatura, sobre todo cuando hay calor. Hace que la sangre se vaya hacia la periferia para

refrescarse. Eso significa vasodilatación, es decir, los vasos se abren más para que la sangre fluya especialmente hacia la piel y eso significa que el corazón tiene que trabajar más, tiene que hacer taquicardia, función que significa contraerse más rápidamente e implica un esfuerzo mayor. Por lo tanto, un anciano, un enfermo cardiovascular, puede sufrir inmediatamente las consecuencias de aquello", indica el doctor Rivera.