Autoridades de salud llaman a la comunidad a tomar medidas preventivas ante las altas temperaturas

El año 2023 fue un año muy caluroso y se prevé que el 2024 sea similar e incluso con mayores temperaturas. Por lo anterior, las autoridades de Salud se han desplegado para hacer un llamado a la población a tomar las medidas necesarias para evitar los riesgos que la exposición al calor o calor extremo provocan en las personas.

En este contexto, el jefe del Departamento de Epidemiología del Minsal, Christian García, junto al seremi de Salud de la RM, Gonzalo Soto, llegaron hasta el Parque Ramón Cruz, de la comuna de Ñuñoa, para entregar medidas a la comunidad que se reúne en ese sector a realizar actividad física durante la mañana.

“Las altas temperaturas pueden generar distintos tipos de efectos. Estamos acostumbrados, en los veranos, por ejemplo, a los problemas leves, que son las quemaduras por el sol, que tenemos que reforzarlo en los niños pequeños y las personas mayores; ocupar factor protector solar es fundamental para prevenir esos daños que son leves, pero también se pueden generar daños que son graves. Los golpes de calor pueden afectar a todas las personas y, especialmente, a las más vulnerables, niños y personas mayores o personas con distintas enfermedades crónicas”, explicó García.

En la misma línea, la autoridad hizo hincapié en algunas recomendaciones tales como permanecer en lugares con sombra y estar protegidos del sol en los momentos de mayor calor, es decir, entre las 11 y las 17 horas; además de mantener la

hidratación, tomando abundante agua, aunque no se sienta sed. “Las personas mayores no siempre sienten la sed en el momento adecuado para empezar a hidratarse, por lo tanto, tenemos que mantenernos hidratados constantemente. En situaciones normales deberíamos estar tomando entre 8 a 12 vasos de agua al día. En estas ocasiones, tenemos que mantenernos mucho más hidratados y ojalá estar consumiendo más de eso para evitar algún tipo de problema relacionado con el calor”, agregó.

Además de la afectación directa del calor en las personas, otro elemento de preocupación es el estado de los alimentos que también se ve afectado por las altas temperaturas. “Hay varios factores de riesgo con las altas temperaturas. Uno de ellos es la conservación de alimentos, donde hemos entregado las recomendaciones para evitar la pérdida de la cadena de frío en los alimentos más sensibles, ya que tenemos un alza estacional de las Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA) en los meses de verano”, explicó el seremi de Salud, Gonzalo Soto, quien informó que en 2023 se registraron más de 180 brotes por alimentos de la RM, más de mil personas afectadas y más de 60, hospitalizadas.

Por otro lado, también recalcó que la prevención de incendios es primordial y reforzó la importancia de tener precauciones para que las altas temperaturas no afecten nuestra salud.

Enfermedades producidas por el calor

En caso de presentar síntomas que evidencien un problema de salud provocado por el calor, es importante tomar medidas de manera inmediata.

Si la persona se encuentra deshidratada puede manifestar sed, la boca seca, orina concentrada o escasez de ella, ausencia de sudoración, piel seca, letargo y desorientación, debilidad en los músculos, mareos o desmayos, calambres y/o dolor de cabeza. Ante esto, se debe detener toda actividad y trasladarse a un sitio protegido del calor; tomar abundante

agua o bebidas que contengan electrolitos; refrescarse aplicando paños fríos o agua en la cabeza, cara y cuello; y en lo ideal, mantenerse acompañado.

En tanto, si se observan síntomas como piel caliente y enrojecida, alta temperatura corporal, pulso acelerado y fuerte, dolor de cabeza, mareos, náuseas, confusión y/o pérdida del conocimiento, entonces se trataría de un **golpe de calor**. En esas circunstancias, hay que acudir o contactar a un servicio de urgencia (llamar al 131, fono SAMU) y mientras se espera la llegada de asistencia profesional, la persona debe ser recostada en un lugar fresco, sin exposición al sol; enfriar el cuerpo con agua y paños fríos, y no darle nada para beber