Ola de calor: recomendaciones para protegerse de las altas temperaturas

El calor extremo puede representar riesgos para la salud y la seguridad, por lo que es esencial estar bien informado y preparado.

Con las advertencias sobre la inminente ola de calor que se espera esta semana en gran parte de la zona centro sur de nuestro país, donde se pronostican niveles extremos de temperatura, es imperativo considerar ciertas recomendaciones para hacer frente a las condiciones climáticas.

En este contexto, Juan Pablo Espejo, nutricionista y jefe de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins[SDGC1] (UOH), destaca la importancia de tomar precauciones frente a las altas temperaturas, expresadas a través de consejos prácticos para enfrentar episodios prolongados de calor extremo.

"Es crucial evitar consumir comidas abundantes y pesadas, dado que el proceso digestivo genera calor. Este fenómeno explica en parte por qué, como respuesta adaptativa, en el verano nuestro cuerpo tiende a reducir el apetito, priorizando el control de la temperatura corporal al disminuir la producción de calor derivada de la digestión", señala Espejo.

En relación con la prevención de golpes de calor, Espejo subraya la importancia de la hidratación adecuada: "Beber agua de manera constante es clave para resistir el calor. Esté atento a las señales de sed y asegúrese de llevar siempre consigo una botella de agua para mantenerse hidratado a lo largo del día. Es relevante evitar consumir sustancias diuréticas, ya que pueden contribuir a que nos deshidratemos al aumentar la producción de orina. Por lo tanto, estos días

deberíamos evitar el café, bebidas alcohólicas y las bebidas energéticas, ya que tienen cantidades elevadas de cafeína".

A pesar de la recomendación general de consumir dos litros de agua diarios, es fundamental destacar que las necesidades de hidratación varían según factores como el género, niveles de actividad física, condiciones médicas, tamaño corporal y edad.

Espejo también enfatiza el aumento en el consumo de frutas y verduras, ya que "a diferencia de los alimentos procesados, estas contienen cantidades significativas de agua. Frutas como los frutos rojos, melón, y verduras como pepino, tomate, apio y pimentón son excelentes opciones. Además, al no requerir cocción, contribuyen a reducir la generación de calor en el hogar".

Estas recomendaciones son esenciales para enfrentar de manera inteligente y saludable las condiciones extremas de la ola de calor, asegurando la protección y el bienestar de toda la comunidad.