Super ola de calor en Chile: expertos llaman a extremar cuidados ante un verano más extremo

- *Con temperaturas sobre los 40° en algunos sectores de la zona central, obligando a las autoridades a declarar alerta roja en varias regiones del país, la "super ola" de calor que vive Chile anticipa lo que podría ser un verano aún más intenso. Deshidratación, insolación y golpes fuertes de calor pueden ser algunas de las consecuencias que pueden generar daños severos – y en algunos casos fatales – en la salud.*

Chile atraviesa una de las olas de calor más intensas de los últimos años, con temperaturas que han superado ampliamente los promedios históricos en algunos sectores de Chile. Varias regiones estuvieron con alerta roja por el intenso calor que en algunas comunas podrían superar los 40 grados, generando fuerte preocupación en la ciudadanía.

"Hay 4 regiones del país con alerta roja en zona central, lo que abarca más de 10 millones de personas, más de la mitad de Chile bajo alerta por calor extremo", cuenta Alejandro Sepúlveda, meteorólogo de Mega.

Expertos advierten que este escenario no será un hecho aislado, sino una antesala de un verano que se proyecta más largo, seco y con episodios de calor extremo cada vez más frecuentes.

Según especialistas en climatología, el fenómeno responde a la combinación del cambio climático, la persistencia de altas presiones atmosféricas y la escasez de precipitaciones, lo que genera condiciones propicias para temperaturas elevadas, aumento del riesgo de incendios forestales y un impacto directo en la salud de la población.

Riesgos para la salud

Desde el ámbito médico, el llamado es a no minimizar los efectos del calor extremo. La exposición prolongada a altas temperaturas puede provocar deshidratación, insolación, golpes de calor y descompensaciones en personas con enfermedades crónicas.

“El golpe de calor es una urgencia médica que puede ser fatal si no se trata a tiempo. Los grupos más vulnerables son los adultos mayores, niños pequeños, embarazadas y personas con patologías cardiovasculares o respiratorias”, advierte Evelyn Pallero, docente de la escuela de Medicina de la Universidad del Alba.

La docente agrega que “el calor extremo no solo impacta a quienes se exponen al sol. Permanecer en espacios cerrados sin ventilación adecuada también puede generar descompensaciones graves, incluso durante la noche”. Entre los síntomas de alerta se encuentran mareos, dolor de cabeza intenso, náuseas, confusión, piel enrojecida y seca, y aumento de la temperatura corporal. Ante estos signos, se recomienda buscar atención médica inmediata.

Recomendaciones para enfrentar el calor

Expertos en salud entregan una serie de medidas preventivas para enfrentar de mejor forma las altas temperaturas durante este verano:

- **Hidratación constante:** beber agua frecuentemente, incluso sin sensación de sed. Evitar bebidas alcohólicas o con alto contenido de azúcar.
- **Evitar la exposición solar** entre las 11:00 y las 17:00 horas, cuando la radiación es más intensa.
- **Usar ropa liviana**, de colores claros, gorros y lentes de sol.
- **Aplicar protector solar** con factor alto, renovándolo cada dos horas.
- **Ventilar los hogares** durante la noche y primeras horas de la mañana; mantener cortinas cerradas durante el día.
- **Cuidar a los más vulnerables**, especialmente adultos mayores que viven solos, niños y mascotas.
- **No realizar actividad física intensa** en horas de mayor calor.

Un verano que exige prevención

Las autoridades han reforzado los llamados a la prevención, tanto en materia de salud como de autocuidado frente a incendios forestales, otro de los riesgos asociados a las altas temperaturas.

La hidratación, agrega la docente de la Universidad del Alba, debe ser preventiva y constante. Esperar a tener sed no es suficiente en jornadas de calor intenso, ya que cuando aparece la sed el cuerpo ya presenta un grado inicial de deshidratación.

Por eso, frente a un escenario de veranos cada vez más extremos, la prevención y la información oportuna se convierten en herramientas clave para reducir impactos en la salud de la población.

El escenario que enfrenta Chile es una señal clara de que el calor extremo dejó de ser una excepción. Frente a ello, la información oportuna y el autocuidado se vuelven claves para reducir los impactos de un verano que se anticipa desafiante para todo el país.