Un verano que no da tregua: ¿Cómo protegerse del calor extremo?

Las altas temperaturas han sido la tónica de estos primeros días de enero y, según el pronóstico trimestral entregado por la Dirección Meteorológica de Chile, esta tendencia se mantendría hasta marzo, por lo que se recomienda reforzar medidas de protección contra el calor.

El pasado lunes 12, la Dirección Meteorológica de Chile (DMC) dio a conocer su Pronóstico Climático Trimestral para los meses de enero, febrero y marzo (EFM), donde prevé temperaturas mínimas y máximas sobre lo normal entre las regiones de Arica y Parinacota y Los Lagos. En el mencionado informe el organismo advierte que, si durante los meses estivales la temperatura en Santiago oscila

entre 29 y 30 °C, se espera que este año se ubique por sobre esos valores en este periodo. Hemos tenido un inicio de año particularmente cálido en gran parte del país, lo que se suma a un año 2025 que dejó muy pocas lluvias y con el triste récord de ser el segundo más caluroso registrado en la historia, continuando con una tendencia de calentamiento terrestre excepcional", expresó al respecto Silvana Espinosa, geógrafa y especialista en ecosistemas y clima de Greenpeace.

En este escenario, Senapred y la DMC recomendaron adoptar algunas medidas preventivas para protegerse de las altas temperaturas, entre las que destacan evitar la exposición prolongada al sol en las horas de mayor radiación; mantenerse hidratado; utilizar ropa clara y liviana, y usar siempre protección solar. "Además de los cuidados que debemos tener a nivel personal, es necesario que recordemos que además la Dirección Meteorológica ha advertido que estas condiciones de

altas temperaturas, junto a la escasez de precipitaciones en la zona central, representan un escenario de alto riesgo de incendios forestales durante gran parte del verano, por lo que es clave reforzar también las medidas de precaución que entregan las autoridades, como evitar hacer fuego al aire libre (quema de pastizales y basura, asados, fogatas), no arrojar colillas u otros elementos que podrían provocar el inicio de un siniestro, no utilizar herramientas que generen chispas durante períodos de alta temperatura (sobre todo en entornos de vegetación seca y baja humedad, condiciones que facilitan la propagación del fuego), y reportar oportunamente las situaciones de emergencia a los organismos correspondientes", recalca Espinosa.

Los efectos del calentamiento global en la salud Lamentablemente, el alza de las temperaturas no es un problema aislado. Según explica la vocera de Greenpeace, América Latina se encuentra en medio de un proceso de calentamiento acelerado, con un incremento en la temperatura media de aproximadamente de 1°C respecto a los niveles preindustriales y que llegó a su récord en 2024 (como en el resto del mundo), generando eventos climáticos extremos como olas de calor y sequías severas que afectan la salud, los ecosistemas y la economía.

"Esta alza sostenida de las temperaturas ha provocado que la vulnerabilidad de las poblaciones aumente, especialmente entre los grupos más expuestos y susceptibles; de hecho, la mortalidad atribuible al calor en América Latina creció de manera considerable, generando alrededor de 13.000 muertes al año, cifra que representa un aumento de más de 100% respecto de lo registrado en la década de 1990", advierte la geógrafa de Greenpeace.

Espinosa además asegura que, en los últimos años, la exposición a incendios forestales aumentó un 10%, con incrementos extremos en Chile, Bolivia y México, lo que provoca que se agraven los problemas respiratorios y de

infraestructura. Del mismo modo, en Chile diversos especialistas han reportado que la crisis climática y el alza de temperaturas serían responsables de la prolongación de la temporada de polinización, adelantando su llegada a finales de invierno, lo que ha provocado un aumento en las consultas por rinitis y enfermedades respiratorias entre las personas con atopia (predisposición a presentar alergias) por una mayor exposición a alérgenos; en este sentido, el Atlas de Riesgos Climáticos del Ministerio del Medio Ambiente señala que la disminución de las lluvias y la ocurrencia de temperaturas extremas elevan los casos de enfermedades respiratorias como asma, bronquitis y neumonía bacteriana, además de cardiovasculares.

Para la portavoz de la fundación ambientalista, el alza constante de temperaturas no es sólo una amenaza medio ambiental, sino que es por sobre todo un problema de salud pública y uno económico-social que debemos saber conducir de mejor manera. “La falta de políticas públicas y la débil gobernanza mantienen una respuesta climática fragmentada y reactiva, permitiendo que los intereses económicos sigan por encima de la salud y el bienestar de las comunidades”, sentencia.

En este contexto, destaca como “actos de justicia climática” que las administraciones inviertan en la creación de ‘islas de frescor’ y en la ampliación de zonas verdes para ayudar a las comunidades a resguardarse de eventos de calor extremo, puesto que las ciudades carecen de la infraestructura natural mínima para enfrentar estas condiciones: “Estos espacios pueden convertirse en un verdadero salvavidas para miles de personas, sobre todo en ciudades como las de nuestro país, donde el porcentaje de áreas verdes de cada comuna es, lamentablemente, proporcional a los ingresos de sus habitantes. Las autoridades centrales y locales deben invertir en mejorar estos espacios para, así, poder entregar más herramientas a toda la ciudadanía frente a eventos extremos”, puntualiza Espinosa.