Ola de calor: riesgos para la salud y recomendaciones para prevenirlos

- *Especialista entrega recomendaciones para proteger la salud durante episodios de calor extremo y evitar complicaciones, especialmente en los grupos más vulnerables.*

Ante la Alerta Temprana Preventiva Nacional por calor declarada por el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred), vigente desde el domingo 1 de noviembre hasta el 31 de marzo de 2027, es importante conocer los efectos que las altas temperaturas pueden tener en la salud y cómo prevenirlos.

La exposición al calor exige un esfuerzo adicional del organismo para mantener su temperatura normal. Esto puede provocar deshidratación, cansancio, dolor de cabeza, mareos, calambres, náuseas o desmayos. Si la exposición se prolonga, puede producir agotamiento por calor y, en los casos más graves, un golpe de calor, que constituye una emergencia médica.

Además, el calor puede agravar enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales y metabólicas preexistentes, especialmente en personas mayores y pacientes con patologías crónicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el estrés térmico puede aumentar las hospitalizaciones y la mortalidad, incluso durante los primeros días de un episodio de calor extremo.

¿Cómo reconocer un golpe de calor y qué hacer?

Nicolás Saá, médico y académico del Departamento de Ciencias

Clínicas y Preclínicas de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), explicó que “el principal indicador de un golpe de calor es una elevación importante de la temperatura corporal acompañada de alteraciones neurológicas. La persona puede presentar una temperatura cercana o superior a 40 °C, piel muy caliente, pulso acelerado, dolor de cabeza intenso, mareos, confusión, desorientación, convulsiones o pérdida de conciencia”.

Ante esta sospecha, se debe llamar inmediatamente al 131 (SAMU). Mientras llega la asistencia, es necesario trasladar a la persona a un lugar fresco y sombreado, retirar el exceso de ropa y comenzar a enfriar el cuerpo con agua fresca o paños húmedos. Si existe compromiso de conciencia o dificultad para tragar, no se deben administrar líquidos por vía oral debido al riesgo de aspiración.

En cambio, ante síntomas más leves, como calambres, cansancio, mareos o debilidad, se debe suspender la actividad, buscar un lugar fresco e hidratarse. Si las molestias no mejoran o empeoran, es necesario consultar. Salud Responde está disponible en el 600 360 7777 para entregar orientación.

Grupos de riesgo ante las altas temperaturas

Las personas mayores son uno de los grupos más vulnerables, ya que con la edad disminuye la capacidad para percibir la sed y regular adecuadamente la temperatura corporal. A esto se suma una mayor frecuencia de enfermedades crónicas y uso de medicamentos.

También presentan mayor riesgo los lactantes y niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas con enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, diabetes o discapacidad, y quienes tienen dificultades para acceder a agua o ambientes frescos.

Asimismo, quienes realizan trabajos al aire libre o practican actividad física intensa pueden presentar complicaciones

asociadas a la exposición al calor.

Medidas para prevenir los efectos del calor

La prevención comienza antes de que aparezcan los síntomas. Es importante mantener una hidratación frecuente, privilegiando el consumo de agua y sin esperar a sentir sed, además de evitar el consumo excesivo de alcohol y bebidas muy azucaradas.

También se recomienda reducir la exposición directa al sol durante las horas de mayor temperatura, utilizar ropa ligera y de colores claros, sombrero, lentes de sol y protección solar, además de preferir lugares frescos o ventilados.

La actividad física intensa y los trabajos de mayor exigencia deberían organizarse, cuando sea posible, durante las horas más frescas del día, incorporando pausas e hidratación frecuente.

“En el caso de las personas mayores que viven solas, es importante acompañarlas y comprobar que estén bebiendo líquidos y que sus viviendas cuenten con condiciones adecuadas de ventilación. Asimismo, nunca se debe dejar a un niño, una persona dependiente o una mascota dentro de un automóvil estacionado, aunque las ventanas estén abiertas”, señaló el especialista.

Un desafío para la salud pública

El principal desafío es comprender que las olas de calor ya no pueden considerarse simplemente un problema de confort o una situación excepcional del verano, sino un fenómeno con consecuencias sanitarias concretas.

Esto obliga al sistema sanitario a desarrollar estrategias de adaptación que contemplen alertas tempranas, vigilancia de consultas y hospitalizaciones, protección de residencias de personas mayores y condiciones térmicas adecuadas en

hospitales, escuelas y lugares de trabajo. También se requiere planificación urbana con más sombra y áreas verdes, además de una atención especial a las personas socialmente más vulnerables.

“El calor extremo puede aumentar las consultas de urgencia y descompensar a pacientes con enfermedades cardiovasculares, pulmonares o renales, incrementando la presión sobre los servicios de salud. Por eso, es necesario considerarlo un problema prevenible de salud pública que requiere preparación de las personas, las comunidades, las ciudades y del propio sistema sanitario”, concluyó Nicolás Saá.