

Olas de calor: Especialistas entregan conceptos prácticos para sobrellevar las altas temperaturas

El Ciudadano · 8 de diciembre de 2022

Frente a las actuales temperaturas extremas, uno de los trastornos que se presentan en la población y que podría tornarse más peligroso es el golpe de calor, puesto que podría llegar a provocar la muerte.



Ante el notorio aumento de las temperaturas a nivel global, las olas de calor son cada vez más frecuentes en distintas zonas de Chile, por lo que se hace más necesario conocer los efectos de estos fenómenos en la salud y cómo poder enfrentarlos.

Bajo este escenario, especialistas de la Universidad de Chile y su Hospital Clínico, entregaron una guía de recomendaciones para prevenir las diversas afecciones que producen las temperaturas extremas.

La Organización Meteorológica Mundial (OMM) estima que, entre 2000 y 2016, el número de personas expuestas a olas de calor en todo el mundo habría aumentado en aproximadamente 126 millones, siendo el cambio climático el principal causante.

Este evidente aumento de temperaturas representa un peligro para la salud de las personas, la agricultura y el medioambiente.

¿Qué pasa en Chile?

Según el Reporte de la Evolución del Clima en Chile 2021 realizado por la Dirección Meteorológica de Chile, los últimos 11 años han sido los más cálidos desde que se tiene registro.

Esto ha provocado que las olas de calor se hayan duplicado en los últimos 20 años, además han intensificado y aumentado su duración.

De acuerdo con la académica del departamento de Geografía de la Universidad de Chile e investigadora asociada del Centro de Ciencia del Clima y la Resiliencia (CR)2, Pamela Smith, en Chile, estos eventos extremos de temperatura del aire se identifican cuando hay tres o más días donde la temperatura máxima supera el percentil 90.

«Este percentil se calcula de acuerdo a la ciudad en la que estamos. Eso quiere decir que, en una ola de calor en Chillán, en Santiago, en Punta Arenas o en Iquique, el umbral siempre es distinto porque está definido en función del comportamiento climático de la ciudad», indicó.



Las temperaturas máximas siempre se alcanzan en horas del día, explica la académica, lo que provoca que durante las noches se registren indicadores como el tropical, el que corresponde a cuando la temperatura mínima supera los 20°.

Estas noches más calurosas pueden afectar directamente la calidad de vida de las personas al existir un incremento en los niveles de estrés provocados por las variaciones en la calidad y conciliación del sueño.

Por otro lado, la salud física también se ve afectada por las altas temperaturas.

«Si bien es poco común que la causa directa de una muerte sea el calor, frente a estos eventos extremos pueden aumentar las consultas en urgencias asociadas a problemas cardiovasculares y de presión. Eso podría significar que haya aumentos en la mortalidad o morbilidad en la población, sobre todo en la población vulnerable como niños, ancianos, personas con enfermedades de base, mujeres embarazadas, etcétera», explicó Smith.

¿Cómo afecta el calor extremo a nuestra salud?

Conforme a datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la principal causa de muerte de las y los chilenos son las enfermedades cardiovasculares, pues cerca de 30.000 de los fallecimientos registrados, se deben a estas afecciones.

Ante estas cifras, es relevante dentro del contexto de las olas de calor considerar que las y los pacientes con enfermedades cardiovasculares son personas más susceptibles a sufrir una descompensación de su enfermedad, puesto que el calor produce una vasodilatación en el organismo, provocando que el corazón comience a latir más rápido para aumentar su flujo sanguíneo.

Esta acción podría producir una arritmia, o en casos de pacientes con insuficiencia cardíaca, una descompensación.

Sin embargo, de acuerdo con el médico internista del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Alfredo Parra, a esta población vulnerable también se suman pacientes de diversas enfermedades crónicas como la diabetes.

Así, además, forman parte de este grupo de riesgo niños, niñas y personas mayores, quienes pueden presentar síntomas acordes a sus condiciones médicas de base.

Ojo con los golpes de calor

Frente a las actuales temperaturas extremas, uno de los trastornos que se presentan en la población y que podría tornarse más peligroso es el golpe de calor, puesto que podría llegar a provocar la muerte.

Esto corresponde a la incapacidad del organismo de eliminar el exceso de calor producido por exposición prolongada a temperaturas extremas, siendo los más vulnerables los niños, niñas y personas mayores, puesto que no reconocen estas altas temperaturas.

Irene Araya, dermatóloga del Hospital Clínico UCH, explicó que en el caso de los más jóvenes, esta incapacidad se debe a que su sistema nervioso central no está completamente desarrollado, mientras que en los más adultos se debe al deterioro del organismo.

«Este golpe de calor puede generar no solamente lesiones en la piel, sino que también un shock hipovolémico, porque se altera la circulación porque el organismo pone de todo para tratar de disipar este calor y no lo logra. Entonces, se altera la circulación general y esto puede provocar finalmente un shock completo e incluso la muerte», señaló Araya.

No obstante, existen otros síntomas más leves asociados al calor desmedido, los que «tienen que ver con la exposición directa al calor, como las quemaduras, donde la piel se pone roja y caliente, el aumento de la temperatura corporal».

«También están los síntomas de deshidratación, como por ejemplo el mareo, el vértigo, el dolor de cabeza, alteraciones del comportamiento. Sobre todo, especialmente, en pacientes que son adultos mayores, que no tienen la capacidad de poder resistir los cambios de temperatura», afirmó Parra.

Recomendaciones para enfrentar las temperaturas extremas

La exposición prolongada y directa al calor puede causar diversas reacciones en el organismo, las que pueden ser combatidas con cuidados básicos como evitar ciertos horarios para realizar actividades al aire libre, una buena hidratación y alimentación, el uso de protector solar, entre otras.

Para prevenir que la salud se vea afectada por el calor, lo más importante es no exponerse a las altas temperaturas. Pero, explicó la dermatóloga, si es de obligación hacerlo, se debe tratar de dejar lo más mínimo posible expuesto del cuerpo.

«Usar ropa holgada, pero que cubra gran extensión de la piel. Y aquellas zonas que no se pueden cubrir, como la cara y las manos, usar protección solar, factor solar sobre 30 y repetirlo cada tres horas», indicó la

dermatóloga.

Por su parte, el médico internista también recomendó evitar la exposición al sol, principalmente entre las doce del día y las seis de la tarde, ya que se concentran las temperaturas más altas.

Además, el especialista sugiere el consumo de por lo menos dos litros de agua al día para evitar la deshidratación y sus síntomas asociados, junto a intentar permanecer en lugares con temperaturas más controladas.

«Lo más importante también es preocuparse por las personas que tienen alguna condición médica crónica y de todos los grupos de vulnerabilidad. Hay que estar muy atentos a cualquier cosa que esos pacientes puedan empezar a sufrir, porque no van a ser capaces de avisar ni de manifestar lo que les sucede, por lo tanto, se van a complicar sin que uno se pueda dar cuenta», finalizó el médico internista.

Fuente: El Ciudadano