This page was exported from - Diario El Combarbalito.cl
Export date: Sun Sep 7 5:04:47 2025 / +0000 GMT

Insolación como prevenirla.

Cómo prevenir la insolación ante olas de calor

Especialista explica que las señales de insolación pueden aparecer de forma repentina y avanzan rápidamente. Por ello, es de gran importancia la prevención para evitar problemas de salud.

Ante las olas de calor anunciadas para esta semana, con **temperaturas incluso sobre los 37°C**, es de suma importancia cuidarnos de la **insolación**.

La insolación es una condición médica que resulta de la exposición prolongada al sol y calor extremo. Se produce cuando el cuerpo no puede regular adecuadamente la temperatura interna, lo que lleva a un aumento peligroso de la misma.

Según explica Camilo Silva, académico de la Facultad de Enfermería de la U. Andrés Bello, ?las señales de insolación pueden aparecer de forma repentina y avanzan rápidamente, dentro de estas encontramos: **mareos, vómitos, diarrea, frecuencia cardiaca aumentada, dolor de cabeza, confusión, piel enrojecida y sudoración excesiva.** En casos más graves, puede haber desmayos y dificultad para respirar?.

¿Qué hacer?

El experto señala que ?es esencial mantenerse bien hidratado bebiendo una suficiente cantidad de agua, usar ropa ligera y protector solar, y evitar la exposición prolongada al sol, especialmente durante las horas más calurosas del día. Buscar sombra y descansar en un lugar fresco también podría ayudar a mitigar el riesgo de insolación?.

Asimismo, si se experimentan síntomas graves, como **desmayos o dificultad para respirar**, Silva sostiene que es crucial buscar atención médica inmediata, pues la insolación puede ser peligrosa en algunos casos y requerir tratamiento.

?No hay que subestimar la importancia de actuar rápidamente ante síntomas graves, ya que la insolación puede tener consecuencias serias para la salud, incluyendo en casos más extremos problemas neurológicos?, subraya.

Prevención

Finalmente, el académico de la Facultad de Enfermería UNAB advierte que ?la prevención y la respuesta rápida son agentes claves frente a la insolación. Debemos estar conscientes de la exposición al sol y mantener una buena hidratación como medidas fundamentales para disfrutar de manera segura las vacaciones y paseos familiares en este verano?.