

## Impacto del calor extremo en la salud: consejos cruciales para cuidar a los más vulnerables



En medio de una ola de calor sofocante, donde el termómetro alcanza cifras elevadas, es fundamental comprender cómo el clima afecta a distintos grupos etarios, especialmente a los más pequeños y a los ancianos. El doctor Rubén Bergaglio, con su vasta experiencia en pediatría, reveló una serie de consejos con los desafíos y precauciones que se deben tomar para salvaguardar la salud de los más vulnerables. “El calor impacta de manera diferente en los niños y los adultos. La masa muscular del chico, su volumen y peso, alrededor de 15 kilos, presenta diferencias sustanciales con un adulto que pesa entre 70 y 80 kilos. Esto influye en la capacidad de cambio de temperatura: el chico lo hace de manera rápida, lo que puede ser riesgoso tanto en ambientes fríos como calurosos”, explicó el doctor al Diario San Rafael y FM Vos 94.5. El especialista destacó que el calor provoca un aumento veloz de la temperatura corporal en los niños, quienes tienden a deshidratarse rápidamente. “El miedo que nos da es que se deshidraten, y si a eso sumamos el aumento en la frecuencia de las evacuaciones tanto de orina como de heces, la pérdida de líquidos se vuelve significativa”, señaló con preocupación el médico. En comparación con los adultos, la proporción de líquidos que los niños pueden perder es considerablemente mayor. Bergaglio subrayó la importancia de mantenerlos hidratados, siendo el agua la opción más fundamental. “Los adultos somos responsables de ofrecerles líquidos, ya que los niños, de actuar naturalmente, simplemente beberían agua. Su cuerpo sabe cuánto necesita, y nuestra tarea es asegurarnos de ofrecerles opciones como agua, té o incluso caldo de verduras para restablecer las sales perdidas”, aconsejó el pediatra. Enfatizó que, a pesar de ser quienes les ofrecen colas y jugos, los adultos deben respetar las señales naturales de los niños. “El cuerpo de un niño sabe si necesita

---

más o menos líquidos. Ofrecerles diversas opciones es esencial, pero la clave está en mantenerlos bien hidratados”, agregó Bergaglio. En relación a la exposición al sol, el médico advirtió sobre la falsa sensación de seguridad que puede generar la presencia de agua, como en una pileta. “Estar en la pileta no garantiza protección total, especialmente si los niños están expuestos al sol corriendo alrededor. Es crucial hidratarlos y evitar la exposición prolongada al sol, ya que las altas temperaturas pueden volverse peligrosas”, subrayó. El cuidado especial para los abuelos Si bien los niños son particularmente vulnerables al calor, los adultos mayores también enfrentan desafíos específicos. Bergaglio destacó que, a pesar de que la masa corporal de los abuelos es mayor y tardan más en aumentar su temperatura, una vez expuestos al calor, les resulta difícil disminuirla. “Los abuelos, a diferencia de los niños, tienden a no tomar líquidos de manera regular, viviendo en un estado de deshidratación constante. Es imperativo no dejar de lado a los abuelos y estar permanentemente ofreciéndoles y, en muchos casos, insistiéndoles para que tomen líquidos”, advirtió el médico. El especialista insiste en que los adultos mayores deben recibir la misma atención en cuanto a la hidratación. “La indicación es la misma: agua, té y caldo. Sin embargo, es crucial ofrecerles líquidos de manera constante, ya que su apatía natural por la edad a menudo los lleva a no tomar suficiente cantidad”, comentó Bergaglio. En el contexto de una leve epidemia de gastroenteritis en San Rafael, el médico destacó la importancia de estar alerta a las pérdidas de líquidos adicionales causadas por esta enfermedad. “La combinación de las altas temperaturas, la pérdida por orina, y las evacuaciones frecuentes por vómitos y diarrea puede llevar a una deshidratación rápida en los niños. Es esencial hidratar rápidamente y evitar ciertos alimentos que podrían agravar la situación”, aconsejó. Bergaglio recordó la existencia, aunque controlada en la actualidad, de la llamada “diarrea estival”. Esta enfermedad, propia del verano, solía deshidratar a los niños de manera significativa. “Las madres están más conscientes ahora y deben comenzar a hidratar rápidamente ante cualquier señal de pérdida de líquidos. La hidratación con agua, té y caldo es clave en estos casos, evitando alimentos que puedan empeorar la situación”, enfatizó. El médico concluyó con un llamado a la responsabilidad y la conciencia sobre la importancia de cuidar de la salud en los días de calor extremo. “No importa si un niño tiene fiebre o no, la hidratación es fundamental. Debemos actuar rápidamente para evitar deshidrataciones graves y garantizar el bienestar de los más pequeños y de nuestros abuelos”, finalizó el doctor Rubén Bergaglio.