



Hoy se mantendrá aviso por altas temperaturas en Atacama

ALERTA. *El llamado es para la prevención.*

La Dirección Meteorológica de Chile mantiene el aviso por las altas temperaturas que se esperan para hoy en Atacama y Coquimbo.

En Atacama afectará a sectores de la cordillera de la costa, y sectores de valles, pampa y precordillera. En el norte grande las temperaturas se mantendrán altas, desde Atacama al sur se producirá una baja de entre 10 a 15 °C con respecto del día anterior. Mañana se espera una jornada fresca producto del ingreso de una masa de aire frío a la zona.

Hoy se espera que en Copiapó la temperatura alcance los 25°C. El Salvador se mantendrá entre los 30°C.

Los adultos mayores no se adaptan tan bien como los jóvenes a los cambios repentinos de temperatura. Ante esto, es más probable que tengan una afección crónica que cambie las respuestas normales del cuerpo al calor.

Además puede que tomen medicamentos recetados que afecten la capacidad del cuerpo para controlar su temperatura o transpiración.

Frente a este escenario si es adulto mayor, quédese en lugares con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su hogar no tiene aire acondicionado, comuníquese con el departamento de salud local o busque un refugio en su área que tenga aire acondicionado.



EL CALOR PUEDE AFECTAR.

No dependa de un ventilador como fuente principal para refrescarse cuando haga mucho calor afuera.

Beba más agua que de costumbre y no espere a tener sed para beber. Si su médico le limita la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado pastillas diuréticas, pregúntele cuánto debería beber durante los días de calor. No use la estufa o el horno para cocinar, ya que esto hará que sienta más calor y que la casa esté más caliente.

Use ropa suelta, ligera y de color claro. Báñese o dúchese con agua fría para refrescarse. Finalmente, no participe en actividades físicas muy intensas y descanse mucho.