



# Experto entrega cuidados de salud al ir a votar este fin de semana

Para este sábado y domingo se esperan temperaturas máximas sobre los 20° en la provincia de Biobío.

**María José Villagrán**  
prensa@latribuna.cl

Este sábado 26 y domingo 27 de octubre se desarrollarán las elecciones municipales y regionales que con la instauración del voto obligatorio, hace prever una masiva participación ciudadana en las urnas.

El Servel estima que un elector se debería demorar en promedio cinco minutos en votar, razón por la que estos comicios se realizarán en dos días y evitar, de paso, aglomeraciones.

Para estos días, se registrarán temperaturas sobre los 20° en la provincia de Biobío. Ante este escenario, el asistir presencialmente puede significar todo un desafío para la comunidad, sobre todo para la población de riesgo.

En este contexto, un profe-

sional de salud entregó algunas recomendaciones a fin de no tener inconvenientes al momento de ir a sufragar.

## PROTECTOR SOLAR

Durante este fin de semana, se espera que en la zona se registren temperaturas sobre los 20 grados. Teniendo en cuenta este dato, "lo más importante acá es la protección solar. Esto se puede hacer a través de un bloqueador solar y recordar que se debe aplicar una media hora antes de la exposición al sol y se debe replicar cada dos horas", relató el médico del Cesfam Nuevo Horizonte de Los Ángeles, Dr. Martín Espinoza.

## HIDRATACIÓN

Como hará calor durante este fin de semana, Espinoza expresó que es de suma impor-



UNA DE LAS RECOMENDACIONES entregadas es evitar los horarios peak de exposición solar.

tancia mantener una hidratación abundante para evitar alguna descompensación por deshidratación.

En este contexto, lo recomendable es beber dos litros de agua diario y "que el consumo de agua sea a partir del día anterior para que el cuerpo esté bien hidratado y no descompensarse en caso de altas temperaturas", explicó el médico del Cesfam Nuevo Horizonte.

## ALIMENTACIÓN

Dependiendo la hora en la que vaya a sufragar, es necesario considerar que podría encontrarse con una aglomeración de personas, debiendo hacer fila para entrar al lugar de votación o a la mesa donde deberá sufragar.

En este sentido, "para evitar algún tipo de descompensación, mareo o desmayo, pueden consumir un snack previo; por ejemplo, se recomienda un lácteo con frutos secos que aumentan la sensación de saciedad y puede ayudar a llevar este proceso de votación de la mejor forma", expresó Espinoza.

## CUIDADO DE LOS NIÑOS

Previo a ir a votar, expresó Espinoza, se recomienda ver el cuidado de los niños. Al respecto, relató que "es preferible dejarlos en casa y no exponerlos a lugares con mucha gente o a que se puedan contagiar de

algún virus".

## EVITAR HORARIOS DE MUCHO CALOR

Tanto el sábado como el domingo, las mesas abrirán a las 8 horas y, de acuerdo a la normativa, todas las mesas deberían estar completamente constituidas a las 9 horas. Las personas podrán ir a votar hasta las 18 horas, momento en que cierran las mesas con los correspondientes llamados.

En este contexto, Espinoza expresó que los peak de calor se registrarán entre las 13 y las 16 horas y la idea es ir más temprano o un poco más tarde y no exponerse a esta ola de calor.

## ENFERMOS CRÓNICOS

En personas que tengan enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o asma, la hidratación del cuerpo es fundamental.

"En el caso de altas temperaturas, como ocurrirá este fin de semana, puede registrarse una deshidratación y bajar la presión arterial; las personas se pueden marear un poco e incluso llegar a la pérdida de conocimiento", detalló el médico.

Al respecto, añadió que en los locales de votación hay miembros de la cruz roja y militares que pueden brindar los primeros auxilios en caso de registrarse un cuadro de deshidratación o de otra índole. Sin embargo, "uno de

los efectos más importantes y que más nos preocupa es la pérdida de conocimiento debido a una deshidratación severa, ya sea por el exceso de transpiración o por un golpe de calor", sostuvo Espinoza.

## ADULTOS MAYORES

En el caso de los adultos mayores, pueden padecer enfermedades crónicas. "Lo más importante es que, previo a salir al local de votación, puedan tomarse sus medicaciones crónicas, ya sea para la presión o diabetes, para que no sufran una descompensación. Además, lo ideal es que puedan ingerir un snack previo, ya sea un lácteo con un fruto seco, por ejemplo, y al menos tomarse un vaso de agua previo a concurrir al lugar de votación para que no se vaya a descompensar por sus patologías", detalló el profesional de la salud.

En caso de que tenga algún problema de movilidad o visual, recordó que pueden ir acompañados de una persona mayor de edad que les ayude al momento de ir al lugar de votación. Lo mismo aplica para personas que tengan algún tipo de capacidad, recordando que deben presentarse con su carnet de discapacidad o de cuidador, "ya que de esta forma pueden hacer mucho más expedito el proceso de votación y volver a su domicilio sin problema", detalló Espinoza.



DR. MARTÍN ESPINOZA, médico del Cesfam Nuevo Horizonte de Los Ángeles.