



## Refuerzan recomendaciones para el cuidado frente a altas temperaturas

**PREVENCIÓN.** Servicio de Salud entregó consejos para el cuidado de la piel.

A pocos días que comienza oficialmente el verano, época en que se incrementa el riesgo, por ejemplo, a sufrir lesiones cutáneas debido a la mayor exposición al sol, profesionales del Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) hicieron un llamado a la prevención y el autocuidado.

“Las temperaturas altas co-

mienzan a hacerse más frecuentes en nuestro territorio durante esta época del año, por ello, es que como institución reforzamos las recomendaciones para el cuidado, principalmente de los grupos de mayor riesgo como niños y niñas menores de 2 años, adultos mayores y quienes, ya sea por trabajo o necesidad, permanecen por muchas horas expuestos a la ra-

dición solar”, indicó el Director (s) del SSÑ, Álex Paredes Poblete.

El directivo además precisó que, “durante diciembre se hacen más recurrentes los paseos de fin de año y la comunidad se agolpa con mayor frecuencia a las calles a realizar sus compras previas a navidad, lo que nos insta a promover las medidas de precaución para

cuidar la salud”.

### PREVENCIÓN

Para el Dr. Max Besser Valenzuela, Subdirector de Gestión Asistencial del SSÑ, es fundamental que la comunidad esté informada sobre las medidas de prevención y siga las recomendaciones necesarias. “Sabemos que durante el verano aumenta la radiación ul-



LA HIDRATACIÓN ES BÁSICA, RECORDARON LAS AUTORIDADES.

travioleta, un factor de riesgo significativo. Por ello, es crucial evitar la exposición directa al sol, especialmente en el horario de mayor riesgo, entre las 11:00 y las 17:00 horas.

Si la exposición es inevitable, se recomienda usar sombreros, lentes de sol y protector solar. Además, es importante evitar la actividad física en las horas de más calor”, enfatizó. ☞