



## Refuerzan llamado a la prevención frente a altas temperaturas

A pocos días que comience 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 comienzan 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 radiación 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".

Para 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 ultravioleta, 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, optando por realizarla temprano en la mañana o al atardecer, y vestir ropa holgada que facilite la transpiración. También debemos asegurarnos de beber abundante agua, ya que las altas temperaturas incrementan la necesidad de hidratación para mantener el equilibrio del organismo", enfatizó.

El especialista también destacó la importancia de estar atentos a los malestares asociados al exceso de calor. "Ante signos de alerta como mareos, debilidad, sed intensa, cefalea severa, espasmos musculares dolorosos, confusión o somnolencia inusual, es fundamental buscar atención u orientación con los equipos de salud de la red asistencial. En estos casos, se recomienda consumir líquidos, idealmente agua, y acudir a un servicio de urgencia si los síntomas se agravan", puntualizó.