



## Seremi de Salud Ñuble llama a prevenir golpes de calor

Este fin de semana, del 20 al 22 de diciembre, se esperan altas temperaturas en la Región de Ñuble, lo que puede aumentar el riesgo de padecer problemas relacionados con el calor. Por ello, la Seremi de Salud Ñuble reforzó el llamado a la comunidad a tomar los resguardos necesarios y adoptar medidas preventivas que protejan la salud de todas las personas, especialmente de los grupos más vulnerables como niñas, niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Entre las principales recomendaciones, se incluyen: Evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 10.00 y las 16.00 horas. Usar protección adecuada: sombreros de ala ancha, lentes de sol con filtro UV y sombrillas. Además, aplicar protector solar con un factor 30 o superior, renovándolo cada dos horas.

Mantenerse hidratado: beber abundante agua durante el día, incluso si no se tiene sed, y evitar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.

Optar por comidas ligeras: priorizar alimentos frescos como frutas, verduras y ensaladas, que ayudan a reponer líquidos y sales minerales perdidos por la sudoración.

En caso de que una persona presente síntomas de estar afectada por el calor, como piel caliente, confusión, mareos, o incluso desmayos, se recomienda:

Trasladarla a un lugar fresco, ventilado y con sombra.

Tomar una ducha fresca. Colocar paños fríos en el rostro, brazos y pecho.

Si los síntomas persisten o empeoran, buscar atención médica inmediata en el centro de salud más cercano.