

EDITORIAL

Un llamado al autocuidado por altas temperaturas realizó la autoridad sanitaria en Biobío y es que, dada la condición crítica derivada máximas cercanas a los 30 grados, resulta esencial que la ciudadanía tome resguardos para su salud. "Entre las recomendaciones generales ante altas temperaturas se encuentran evitar exponerse al sol de forma prolongada, y especialmente entre 11:00 y 17:00 horas; mantenerse hidratado durante la jornada; aplicar protector solar factor 30 o superior media hora antes de exponerse al sol, reaplicando cada 2 o 3 horas; usar ropa ligera y de colores claros, además de hacer uso de sombrero, lentes de sol y sombrilla, de ser necesario", declaró la seremi de Salud (s) del Biobío, Emilia Cisterna Osorio. De acuerdo con lo informado por la misma entidad regional, quienes más riesgo tienen por exposición a altas temperaturas corresponden a personas de 65 años y más, que presenten problemas de movilidad o estén postrados; personas que toman fármacos, niños y niñas menores de 4 años, además de trabajadores, deportistas o personas que pasan varias horas en exteriores y en lugares calurosos o de exposición directa al sol.

"Considerando que las personas mayores son parte de los grupos de mayor riesgo, las recomendaciones se orientan a evitar salir del domicilio en horario de mayor calor; en caso de salir, evitar ir solos a lugares con alta

Enfrentar altas temperaturas



Todas recomendaciones para que las personas puedan disfrutar sin contratiempos sus fiestas de fin de año, en medio de una sensación térmica que avisa de una temporada estival con alto calor.

aglomeración de personas; además de mantenerse atento ante cualquier síntoma inusual, para pedir ayuda, esperando por ella en un lugar fresco y sombreado", añadió la misma autoridad local.

En la misma línea de consejos está presente preferir comidas ligeras, leer indicaciones de medicamentos (almacenamiento), conservación adecuada de alimentos y manejo adecuado de basuras.

También, la Seremi de Salud aludió a que, en caso de realizar alguna práctica deportiva, desarrollarla las primeras horas del día o en la tarde/noche, cuando baja la temperatura; y en caso de bebés, niños, niñas, personas de edad avanzada o mascotas, asegurarse que no queden solos en vehículos estacionados y con las ventanas cerradas.

Todas recomendaciones para que las personas puedan disfrutar sin contratiempos sus fiestas de fin de año, en medio de una sensación térmica que avisa de una temporada estival con alto calor.