

¡Empezó el verano! Cuidémonos de las altas temperaturas

El pasado 21 de diciembre comenzó la temporada de verano, y pesar de que solo han pasado algunos días, ya se han presenciado fuertes olas de calor en distintas regiones del país, con temperaturas que alcanzan incluso los 38°C.

Las altas temperaturas afectan a toda la población, pero es importante poner especial atención niños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas, quienes están más expuestos a sufrir complicaciones.

En esta temporada, donde todos quieren disfrutar al máximo, es fundamental tomar algunas consideraciones y prevenir complicaciones de salud.

¿Sabes qué medidas te pueden ayudar a estar preparado para cuidarte a ti y a tu familia este verano? Andes Salud Los Ángeles entrega las siguientes recomendaciones:

- Manténgase hidratado durante todo el día.

- Procure utilizar ropa y calzado ligero.
- Hidratarse adecuada y constantemente durante el día.
- Evitar la exposición directa a los rayos solares, especialmente entre 10:00 y 16:00 horas.
- Aplicar protector solar con factor mayor o igual a 30, al menos cada 2 horas.
- Asegúrese que bebés, niños, niñas y personas de edad avanzada no queden solos en vehículos estacionados y con las ventanas cerradas.
- Evitar actividades al aire libre de calor extremo.

Andes Salud Los Ángeles te acompaña en los meses de verano y durante todo el año, para cuidar tu salud y la de tu familia. Recuerda que en Andes Salud cuenta con diversos especialistas para atenderte oportunamente. Más información en www.andessaludlosangeles.cl

