

Nueva ola de calor

Es esencial estar atentos a la posibilidad de incendios forestales, especialmente en áreas con vegetación seca.

Desde este viernes, la Región de Coquimbo viene enfrentando una nueva ola de calor, generando una alerta que no debemos tomar a la ligera. Con el termómetro ascendiendo, es fundamental que la población tome precauciones tanto para su bienestar personal como para el entorno que los rodea. En primer lugar, es crucial mantenerse hidratado. Las altas temperaturas pueden provocar deshidratación rápidamente, por lo que se recomienda beber abundante agua, evitando bebidas con alto contenido de azúcar o cafeína, que pueden agravar la situación. Además, se aconseja limitar la exposición al sol, especialmente en las horas más críticas del día, entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde. Usar ropa ligera y de colores claros, así como sombreros y gafas

de sol, puede ayudar a protegerse del calor. La prevención también debe extenderse al entorno. Es esencial estar atentos a la posibilidad de incendios forestales, especialmente en áreas con vegetación seca. Mantener espacios limpios y libres de desechos que puedan servir como combustible es una responsabilidad compartida. Asimismo, se deben seguir las indicaciones de las autoridades locales en caso de emergencias. Asimismo, es vital cuidar de los grupos más vulnerables, como niños y ancianos, quienes son más susceptibles a los golpes de calor. Crear un entorno fresco en casa, utilizando ventiladores o aires acondicionados, y revisar periódicamente su estado de salud, puede marcar una diferencia significativa.