

---

**E**

## Editorial

## Cuidarse del calor es clave

**Altas temperaturas pondrán a prueba a Ñuble este fin de semana, y la prevención debe ser una prioridad para todos.**

**E**l verano se hace sentir con fuerza en Ñuble. Este fin de semana, los pronósticos advierten temperaturas extremas que podrían superar los 38 grados en varias comunas, un fenómeno que, lejos de ser excepcional, se ha vuelto cada vez más frecuente en nuestra región. Ante este escenario, el llamado a la comunidad es claro: prevenir es la mejor forma de evitar emergencias. El calor intenso no es solo una molestia. Tiene efectos concretos en la salud de las personas, especialmente en los adultos mayores, los niños y quienes padecen enfermedades crónicas. La deshidratación, los golpes de calor y las complicaciones cardiovasculares son riesgos latentes. Por eso, resulta fundamental tomar medidas simples pero efectivas: hidratarse constantemente, evitar la exposición prolongada al sol, usar ropa liviana y buscar espacios frescos, preferentemente con sombra o ventilación adecuada. Pero no solo las personas sufren con el calor extremo. Nuestro entorno también está en riesgo.

La vegetación seca y las altas temperaturas generan condiciones propicias para incendios forestales, una amenaza que Ñuble conoce demasiado bien. En este sentido, la prevención también debe extenderse al cuidado del medioambiente: no hacer fogatas en zonas prohibidas, evitar el uso de herramientas que puedan generar chispas y, por supuesto, denunciar cualquier situación de riesgo a las autoridades. Los municipios y organismos de emergencia ya han activado protocolos para enfrentar esta ola de calor, pero el autocuidado y la conciencia ciudadana son determinantes. En estos días de temperaturas extremas, el bienestar de todos dependerá en gran medida de la responsabilidad individual y colectiva. Cuidémonos y ayudemos a quienes más lo necesitan.