



MUCHOS SON OS QUE DURANTE ESTE FIN DE SEMANA HAN PRIVILEGIADO EL DESCANSO JUNTO AL AGUA PARA PODER EVITAR LAS CONSECUENCIAS DE LAS ALTA TEMPERATURAS.

# Calor no da tregua en Ñuble y piden extremar medidas de autoprotección

**TEMPERATURA.** Experto señaló que situación tendrá pequeño alivio el lunes, pero que volverá el calor durante este próximo martes y miércoles. Autoridades de salud llaman a cuidarse.

Vivian Beñaldo  
 cronica@cronicachillan.cl

Desde la Dirección Meteorológica de Chile (DMC) ha advertido que las temperaturas podrían llegar a los 34 grados Celsius este fin de semana, por lo que se ha levantado un aviso meteorológico por altas temperaturas.

El meteorólogo Andrés Moncada de la DMC detalló que "tendremos un aumento de las temperaturas en la zona centro de nuestro país que abarca desde la región de Coquimbo hasta la región del Ñuble, son tres días que las temperaturas llegarán sobre lo normal".

En relación a las temperaturas normales, es que en Chillán son de 27° a 28°. "Por lo que estamos hablando de

temperaturas que llegarán sobre esos valores y hoy domingo tendremos temperaturas máximas de 33 y 34 grados, este fin de semana tendrá temperaturas más cálidas en Ñuble", manifestó Mondaca.

El lunes se espera una baja en las temperaturas que llegaría a los 28° y 29° grados, por lo que no podría reunir las condiciones de que se genere una ola de calor.

"Por otra parte, a partir del día martes y miércoles de la próxima semana se estará abriendo un aumento de las temperaturas en torno a los 33° y 34° en la región del Ñuble", puntualizó el meteorólogo.

Asimismo, el portal Agroclimática de la Unidad de Gestión de Riesgo de Desastres Agrícolas del Ministerio de Agricultura de Chile, le-

vantaron una advertencia agrometeorológica de altas temperaturas máximas entre el viernes 24 al domingo 26 desde Coquimbo al Biobío.

Entre las recomendaciones que entregan desde el ministerio se encuentran algunas recomendaciones de Faena y Chispa Cero en días con pronósticos de altas temperaturas, especialmente en el periodo estival.

El de evitar la realización de faenas agrícolas y forestales. Realizando un llamado a denunciar si ven humo o fuego al aire libre, llame al 130 de CONAF.

## AUTOCUIDADO

El verano es época en que se incrementa el riesgo, por ejemplo, a sufrir lesiones cutáneas debido a la mayor exposición al sol, profesiona-

les del Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) hicieron un llamado a la prevención y el autocuidado.

Para el Dr. Max Besser Valenzuela, subdirector de Gestión Asistencial del SSÑ, es fundamental que la comunidad esté informada sobre las medidas de prevención y siga las recomendaciones necesarias. "Sabemos que durante el verano aumenta la radiación ultravioleta, un factor de riesgo significativo. Por ello, es crucial evitar la exposición directa al sol, especialmente en el horario de mayor riesgo, entre las 11:00 y las 17:00 horas. Si la exposición es inevitable, se recomienda usar sombreros, lentes de sol y protector solar. Además, es importante evitar la actividad física en las horas

de más calor, optando por realizarla temprano en la mañana o al atardecer, y vestir ropa holgada que facilite la transpiración. También debemos asegurarnos de beber abundante agua, ya que las altas temperaturas incrementan la necesidad de hidratación para mantener el equilibrio del organismo", enfatizó.

Cuidado a los más pequeños, el Dr. Guillermo Cornejo Contreras, pediatra y Jefe del Programa de Salud de la Infancia del SSÑ, relevó las medidas de protección para los menores de 6 meses, precisando que "la piel de los bebés es extremadamente sensible y es mucho más delgada que la de los adultos, lo que la hace vulnerable a quemaduras solares, irritaciones y reacciones adver-

sas. Por ello, el uso de protectores solares en menores de 6 meses no está recomendado por instituciones como la Academia Americana de Pediatría, puesto que su piel absorbe más fácilmente los químicos de estos productos, lo que podría causar toxicidad o efectos negativos".

Asimismo, el especialista recalco que, "proteger a un bebé del sol es importante mantenerlo siempre en la sombra; preferir los paseos a las primeras horas de la mañana o después de las 6 de la tarde; vestirlo con ropa fresca, de colores claros, que cubra brazos y piernas, y añadir un gorrito con visera. Si no se puede evitar la exposición al sol, consultar en su centro de salud antes de usar protector solar y no tomar una decisión por cuenta propia".