

# Llamam a tomar precauciones ante las altas temperaturas que se registran en la Región

**32 GRADOS.** En la jornada de ayer los termómetros llegaron a los 32 grados en Temuco y para lo que resta de la semana las temperaturas bordearían los 30 grados. Seremi Andrés Cuyul llama a no exponerse al calor extremo.

El Austral  
 cronica@australtemuco.cl

Intenso fue el calor registrado ayer en Temuco. En el día de Navidad los termómetros se elevaron hasta los 32 grados cerca de las 16 horas, lo que permitió que quienes aprovecharon el día de feriado irrenunciable para irse a la playa o disfrutar de la piscina, tuvieran una jornada perfecta. Sin embargo, no todos disfrutaron del calor, más cuando las temperaturas bordean los 30 grados, como ocurrirá el resto de la semana, donde se pronostican, entre jueves y domingo, máximas en torno a los 27 y 28 grados.

Por ello, para evitar problemas asociados al calor, el seremi de la cartera en La Araucanía, Andrés Cuyul, entregó algunas recomendaciones para cuidar la salud, siendo el llamado principal a no exponerse al sol en los horarios de mayor calor y, de hacerlo, tomar los resguardos necesarios.

“Es fundamental que nos cuidemos del calor extremo, para ello, hay que evitar exponerse al sol directo entre las 11 de la mañana y las 6 de la tarde, además de beber abundante agua, incluso si no se tiene sed”.

Además, el seremi de Salud explicó que se debe usar ropa liviana, de preferencia de colores claros. Tampoco se debe olvidar, agregó, “aplicarse protector solar de factor 50 al menos una hora antes de exponerse al sol, usar un sombrero o jockey y lentes de sol con protección UV”.

## NIÑOS Y MAYORES

El principal cuidado con las altas temperaturas debe estar enfocado en los niños y las personas mayores. Al respecto, Cuyul precisó que se debe resguardar a los niños y las personas mayores de las altas temperaturas, especialmente a quienes tienen enfermedades crónicas. “Se debe evitar que estén en lugares sin ventilación o expuestos a altas temperaturas”, dijo.



EMOL

ES IMPORTANTE NO EXPONERSE AL SOL EN LOS HORARIOS DE MAYOR CALOR Y MANTENERSE SIEMPRE BIEN HIDRATADO.

**32 grados** fue la temperatura máxima registrada a las 4 de la tarde ayer en Temuco. Entre jueves y domingo las máximas oscilarán entre 27 y 28 grados.

realizar actividades al aire libre, especialmente si es que se forma parte de los grupos de riesgo, como niños, mujeres embarazadas, personas mayores o quienes tengan enfermedades respiratorias o crónicas. Además de mantener las puertas y ventanas cerradas para limitar la entrada de humo al interior del hogar, y si se necesita salir, utilizar mascarillas y beber agua constantemente para mantenerse hidratado”.

Finalmente, invitó a los habitantes de la Región a cuidarse del calor para disfrutar de un verano saludable. “Para cualquier consulta sobre este tema, contamos con la línea Salud Responde número 600 360 7777. Además, llamo a no olvidar que se debe proteger lo más importante que tenemos, que es nuestra salud”. 

“Hay que evitar exponerse al sol directo entre las 11 de la mañana y las 6 de la tarde, además de beber abundante agua, incluso si no se tiene sed”.

Andrés Cuyul,  
 seremi de Salud  
 de La Araucanía

## VIAJES

Ahora, si la idea es capear el calor en alguno de los balnearios de la Región, el seremi fue claro. “Si planeas viajar a ríos o lagos, asegúrate de bañarte sólo en aguas recreacionales autorizadas y con presencia de salvavidas. Se debe, también, supervisar siempre a los niños y evitar realizar acciones temerarias como tirarse piqueros en lugares peligrosos, además de no consumir alcohol mientras se realizan actividades acuáticas”.

Con respecto a los efectos que los incendios forestales puedan tener en la salud de las personas, el seremi de Salud precisó que el humo puede convertirse en un problema. “Si se está en un área de incendios forestales, hay que evitar