

Salud refuerza medidas de autocuidado ante ola de calor

CUIDADOS. Autoridades llaman a prevenir enfermedades y reducir riesgos por incendios forestales ante temperaturas extremas

Ricardo Cortés
 rcortes@mercuriovalpo.cl

Ante las altas temperaturas que se registran, el Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) ha reiterado una serie de recomendaciones para prevenir enfermedades derivadas del calor extremo y minimizar los riesgos asociados a incendios forestales.

La alerta roja emitida por el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) para Ñuble y otras tres regiones del país ha encendido las alarmas entre las autoridades sanitarias, quienes enfatizan la importancia del autocuidado, especialmente en los grupos más vulnerables, como adultos mayores, niños y personas con enfermedades crónicas.

PROTECCIÓN DE LA SALUD

La directora del SSÑ, Elizabeth Abarca Triviño, subrayó la relevancia de estar preparados e informados para enfrentar las altas temperaturas. "Debemos estar preparados e informados sobre consejos prácticos que nos ayuden a enfrentar de mejor forma las altas temperaturas. Es importante hidratarnos frecuentemente, ventilar nuestros hogares en horarios de menor temperatura, utilizar prendas y calzado ligero, además de evitar la exposición



SI DEBE SALIR, BISQUE COMO PROTEGERSE. UNA SOMBRILLA PUEDE SER DE GRAN AYUDA.

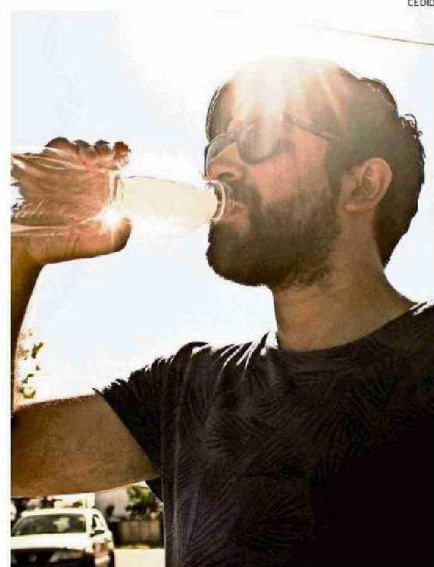
al sol en horarios de mayor radiación ultravioleta, es decir, entre las 11 y las 17 horas. Si se ven obligados a salir, ya sea por trámites, deben procurar aplicar el suficiente bloqueador una hora antes de salir y reaplicar cada dos horas", explicó la autoridad sanitaria. La directora también indicó que la red asistencial está coordinada para responder de manera oportuna ante cualquier emergencia. "Nuestra prioridad es resguardar la salud de la comunidad. Por ello, además de recalcar las medidas de autocuidado, como red

asistencial nos estamos coordinando con los establecimientos de salud para desplegar un plan de acción. Esto es especialmente relevante considerando que las altas temperaturas y las condiciones climáticas en general pueden aumentar el riesgo de incendios forestales, como ha ocurrido en los últimos días", agregó.

REDES DE SALUD EN ALERTA

Desde el SSÑ destacaron que los centros asistenciales de la región están preparados para atender posibles afectaciones derivadas del calor extremo.

La Subdirectora (s) de Gestión Asistencial, Dra. Claudia Quezada Nitor, aseguró que se han reforzado las medidas preventivas y se han coordinado las acciones necesarias para responder a la contingencia. "La red asistencial se encuentra preparada y fortalecida, ya que hemos coordinado previamente las acciones necesarias para proteger a la comunidad ante eventuales riesgos. Es importante recordar que, ante síntomas como malestar, mareo, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, calambres o sudoración excesiva, se debe acudir a



MANTENERSE HIDRATADO ES FUNDAMENTAL.

Recomendaciones

Las autoridades sanitarias reiteraron una serie de recomendaciones para evitar problemas de salud debido al calor extremo:

- Mantener una hidratación constante, prefiriendo agua por sobre bebidas azucaradas o alcohólicas.
- Utilizar ropa liviana, de colores claros y telas transpirables.
- Evitar la exposición solar entre las 11:00 y las 17:00 horas.
- Aplicar protector solar cada dos horas en caso de salir al exterior.
- Ventilar los hogares en horarios de menor temperatura y evitar actividades físicas intensas al aire libre.

un centro asistencial, especialmente si se está bajo tratamiento médico. Las personas mayores, quienes padecen enfermedades crónicas, los ni-

ños, deportistas y quienes trabajan al aire libre son los más vulnerables ante estas temperaturas extremas", señaló la doctora Quezada.