



PARA ESTAR PREPARADOS.

## Seremi de Salud entrega recomendaciones para enfrentar el calor

La seremi de Salud de Valparaíso, Lorena Cofré, entregó una serie de recomendaciones a la ciudadanía para enfrentar el alza de temperaturas en la región, en el marco de la nueva Campaña de Verano. Destacó que “es la primera vez que se inicia una Campaña de Verano que incluye la prevención permanente de situaciones de riesgo para las personas, especialmente en esta zona donde las temperaturas extremas son usuales”. Además, resaltó los esfuerzos de la seremi en la lucha contra el Aedes aegypti y el virus Hanta.

Subrayó la importancia del autocuidado, especialmente en la protección solar, y advirtió sobre los riesgos asociados al comercio ilícito de alimentos expuestos al calor.

“Hemos insistido a la ciudadanía sobre la importancia de usar bloqueador, gorro, ropa ligera y mantenerse hidratada de forma constante”, señaló.

En cuanto a los trabajadores agrícolas, la seremi indicó que se están realizando fiscalizaciones para asegurar que cuenten con elementos de protección.

“El trabajo que estamos realizando, en colaboración con las delegaciones presidenciales, es intenso y nos invita a que todas y todos seamos parte de esta labor preventiva”, dijo.

La vocera regional, María Fernanda Moraga, también hizo un llamado a la comunidad para tomar precauciones en esta temporada.

“Es fundamental preve-

nir riesgos como golpes de calor e intoxicaciones alimentarias. Recordemos que los centros de salud primarios son la mejor opción para atención oportuna”, señaló.

La seremi de Salud destacó la gravedad del golpe de calor, una condición que ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura, alcanzando hasta 40,6° C.

Los síntomas incluyen piel caliente y seca, pulso rápido, confusión y pérdida de conciencia. Ante esta situación, es crucial llamar al Samu (131) y enfriar el cuerpo de la persona afectada mientras llega ayuda.

Se enfatizó la importancia de mantenerse hidratado, usar ropa ligera y de colores claros, y limitar la exposición solar entre las 11 y 16 horas. También se recordó evitar dejar a personas y animales solos en vehículos cerrados, dada la alta exposición al calor que estos espacios pueden generar.

Finalmente, la seremi recomendó proteger a las mascotas, evitando paseos en las horas de mayor calor y garantizando acceso a agua y sombra. En áreas sensibles como nariz y orejas, se sugiere aplicar protector solar para prevenir daños en la piel por la exposición a radiación UV. ☀

# 11

**A 16 horas es el periodo horario con mayor riesgo en la exposición al sol.**