



APLICAR BLOQUEADOR SOLAR, FUNDAMENTAL PARA PROTEGERSE.

## Cuidar la piel, hidratarse y evitar exposición al sol son clave en votaciones

**INDICACIONES.** Desde el SSÑ entregaron recomendaciones para cuidar la salud.

Cuidar la piel, mantenerse hidratado y evitar la exposición al sol en las horas de mayor calor son algunas de las principales medidas de autocuidado durante estos días, cuando la población saldrá a votar en un fin de semana con temperaturas estimadas entre 26 y 28 grados Celcius.

“Durante esta época del año, en el que comienza a aumentar la exposición al sol, y en el contexto de las elecciones de este sábado y domingo, como institución reforzamos las recomendaciones para el cuidado de la salud, especialmente para los grupos más vulnerables, como niños y niñas menores de 2 años, adultos mayores quienes tienen enfermedades crónicas”, indicó el director (s) del Servicio de Salud Ñuble (SSÑ), Álex Paredes Poblete.

El directivo además precisó que, “Estamos ad portas de un fin de semana con mayor afluencia de personas debido al proceso electoral, por lo que es fundamental que este deber cívico se realice de forma segura y tomemos todas las precauciones para cuidar nuestra salud”.

### PREVENCIÓN ES CLAVE

Para Luis Medina Saldías, enfermero Coordinador de la

Red de Urgencia Hospitalaria y APS del SSÑ, es fundamental que la ciudadanía conozca y siga las medidas preventivas. “Lo primero es evitar la exposición directa al sol, especialmente entre las 11:00 y las 16:00 horas. Por eso, recomendamos acudir temprano a los centros de votación. Si no es posible evitar la exposición, es esencial usar sombrero, lentes de sol y protector solar. Además, mantenerse bien hidratado es clave para evitar descompensaciones por el calor”, señaló.

El profesional también destacó: “Es importante recordar que tenemos dos días para votar, por lo que es fundamental elegir el mejor momento para hacerlo. A quienes tienen enfermedades crónicas, les aconsejamos tomar su medicación antes de salir a votar para mantener controlada su condición. Y para los vocales de mesa, la recomendación es mantenerse bien hidratados y llevar una alimentación equilibrada para evitar malestares”.

El llamado es que la comunidad seguir estos consejos que son primordiales para evitar incidentes y garantizar un proceso electoral seguro y sin complicaciones de salud.