

# Entregan recomendaciones ante altas temperaturas en O'Higgins

La Seremi de Salud de O'Higgins, Dra. Carolina Torres Pinto, emitió un llamado a la comunidad a tomar precauciones ante la ola de calor que afectará a la región en los próximos días, destacando la importancia de preservar la salud y prevenir emergencias asociadas a las altas temperaturas.

“Queremos recordar a la ciudadanía de la región de O'Higgins que estamos ante una alerta por una ola de calor y en ese contexto para nosotros es muy importante que cuidemos la salud en conjunto. Debemos evitar exponernos al sol en los horarios que son más complejos, esto es desde las 10 de la mañana hasta las cuatro de la tarde. Transitar preferiblemente por es-

**Recuerda el uso de protector solar desde factor 30+.** aplícalo treinta minutos antes de exponerte al sol y reaplica cada 2 hrs.

Mantente bien hidratado, prefiere el consumo de agua.

Evita salir de tu domicilio a las horas de más calor, desde las 11:00 a 17:00 hrs. Si necesitas algo de extrema necesidad pide ayuda a alguien cercano.

En caso de salir, evita ir sola o solo a lugares con mucha aglomeración de gente.

Almacena tus medicamentos en un lugar fresco y seco, lejos de luz solar directa.

Mantén tus controles y el tratamiento de tus enfermedades crónicas de forma regular.

Si lo haces, mantente atento a cómo te sientes, en caso de experimentar algún síntoma inusual, pide ayuda y busca un lugar fresco mientras esperas.

**CAMPAÑA VERANO**

**No enciendas fogatas ni manipules fuentes de calor en zonas cercanas a vegetación**

**Mantén los alrededores de tu vivienda despejados de vegetación y desechos que se puedan quemar**

**Nunca dejes al alcance de niñas y niños fósforos, encendedores, o combustibles que se puedan manipular**

pacios con mayor sombra”, señaló Torres Pinto.

En este mismo sentido, la Autoridad Sanitaria recomendó utilizar protector solar, evitar exponerse al sol, ya sea en piscinas, en la playa o en el contexto laboral, usar los elementos de protección “si deben exponerse al sol, utilizar sombrillas e implementos de protección”, debemos usar un protector solar que tenga un índice de protección mayor a 30, ojalá 50, que se debe reaplicar cada dos horas. Hay que usar ropa adecuada, especialmente los niños y los adultos mayores que son quienes tienen más riesgos de descompensarse o tener alguna afectación a la salud, debemos mantenernos muy hidratados y para quienes tienen alguna condición crónica también no olvidar tomar sus tratamientos porque también pudieran descompensarse dada esta ola de calor”.

Asimismo, la Seremi de Salud hizo un llamado a las personas a ser conscientes y cuidar el medio ambiente, pues estas altas temperaturas son propicias para que se generen

incendios forestales.

“Tenemos una alerta preventiva desde Senapred y en ese sentido queremos pedirle a la ciudadanía que nos ayude a evitar la generación de incendios. La mayoría de los incendios se producen por la acción humana. Es muy relevante que trabajemos juntos para que no tengamos que lamentar incendios y situaciones que en nuestra región han generado grandes pérdidas en el pasado. Les pedimos ayuda entonces para que podamos protegernos y evitar esta afectación en nuestra región en este contexto de esta ola de calor”, concluyó la Seremi de Salud.

**RECOMENDACIONES:**

- Manténgase hidratado bebiendo líquidos, especialmente agua.
- Procure utilizar ropa y calzado ligeros y sueltos, que permitan la transpiración, optando por colores claros o neutros.
- Manténgase, en la medida de lo posible, en lugares frescos y bien ventilados, caminando a la sombra y con un gorro que proteja del contacto directo con el sol.

- Controle la exposición directa a los rayos solares, especialmente entre 11:00 y 16:00 horas.

- No olvide aplicar protector solar con factor mayor o igual a 30 las veces que sea necesario.

- Asegúrese que bebés, niños, niñas, personas de edad avanzada o animales no queden solos en vehículos estacionados y con las ventanas cerradas.

**QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO FRENTE A ESTAS CONDICIONES CLIMÁTICAS**

- Personas mayores de 65 años que presentan dificultades importantes de la movilidad o están postrados
- Personas que toman determinados fármacos.
- Niños y niñas menores de 4 años y sobre todo de menos de 1 año.
- Trabajadores deportistas o personas que pasan varias horas en exteriores y en lugares muy calurosos, sobre todo si hacen esfuerzos físicos importantes.
- Si vas a practicar actividad física, hazlo durante las primeras horas del día o en la noche.