

# Servicio de Salud entregó consejos para cuidarse en esta ola de calor

Desde la repartición también llamaron a estar alerta ante las consecuencias de los incendios forestales, que pueden ocasionar problemas respiratorios.

Crónica  
 cronica@lidersonantonio.cl

La Dirección Meteorológica de Chile anunció para este fin de semana un evento de temperaturas extremas para la zona central, que incluso podrían empinarse hasta los 39 grados en los valles interiores y sectores cordilleranos de la Región de Valparaíso.

Aunque en la provincia los termómetros solo llegarían hasta los 26 grados, el Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio (Ssvsa) llamó a la población a tomar medidas de autocuidado para proteger su salud y prevenir situaciones de riesgo.

Claudio Cruz, coordinador del enlace del Subdepartamento Red de Urgencia y del Departamento de Gestión del Riesgo en Emergencias y Desastres del Ssvsa, explicó que estas recomendaciones buscan mitigar los efectos del calor extremo y las consecuencias asociadas a incendios forestales.

“El ministerio ha dispuesto medidas para pro-

“Se recomienda no exponerse directamente al sol, utilizar elementos de protección personal como gorros y bloqueador solar, y mantenerse hidratado de forma constante”,

Claudio Cruz,  
 Servicio de Salud Valparaíso San Antonio

mover el autocuidado de la salud en este periodo de altas temperaturas. Básicamente, se recomienda no exponerse directamente al sol, utilizar elementos de protección personal como gorros y bloqueador solar, y mantenerse hidratado de forma constante”, señaló.

Además, en caso de síntomas como agotamiento extremo o problemas res-



MANTENERSE HIDRATADO ES FUNDAMENTAL PARA NO SUFRIR CONSECUENCIAS CON EL CALOR.

AGENCIA UNO

24

grados se esperan para hoy en la zona costera de la provincia, y 26 en los valles interiores.

timar estas alertas, leer el contenido del mensaje y seguir las indicaciones. Puede ser una advertencia para evacuar o simplemente informar de una situación en otro lugar de la región”, comentó Cruz.

Este sistema busca preparar a la población para responder de manera adecuada ante emergencias y evitar reacciones innecesarias o confusas.

Cruz también subrayó la relevancia de contar con un plan de emergencia familiar, que “implica acuerdos básicos sobre qué hacer en distintos escenarios, como incendios o terremotos, y coordinar puntos de encuentro y acciones específicas”.

piratorios, recomendó descansar en lugares frescos y ventilados, tomar duchas frías y, si los síntomas persisten, acudir a un servicio de urgencia de atención primaria.

Cruz destacó que, ante signos más graves, como compromiso de conciencia, es fundamental dirigirse a la unidad de emergencia hospitalaria más cercana. Este enfo-

que preventivo es esencial para evitar complicaciones y garantizar una atención oportuna.

## INCENDIOS FORESTALES

En cuanto a los incendios forestales, el personal advirtió que “las altas temperaturas ambiente promueven la proliferación de incendios, y a su vez, el incendio aumenta aún más la

temperatura y disminuye la calidad del aire. Esto puede generar un aumento en los problemas respiratorios, especialmente en personas vulnerables”, explicó.

Además, el profesional resaltó la importancia de estar atentos a las alertas emitidas a través del sistema SAE (Sistema de Alerta de Emergencias). “Es importante no des-