



SE ESPERAN ALTAS TEMPERATURAS ESTE FIN DE SEMANA.

## Salud llama a tomar resguardos ante golpes de calor

**PREVENCIÓN.** *Aconsejan bloqueador y evitar exposición directa al sol.*

Este fin de semana, del 21 al 22 de diciembre, se esperan altas temperaturas en la Región de Ñuble, lo que puede aumentar el riesgo de padecer problemas relacionados con el calor. Por ello, desde la Seremi de Salud Ñuble, reforzaron el llamado a la comunidad a tomar los resguardos necesarios y adoptar medidas preventivas que protejan la salud de todas las personas, especialmente de los grupos más vulnerables como niñas, niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Entre las principales recomendaciones, se incluyen: Evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 10:00 y las 16:00 horas. Usar protección adecuada: sombreros de ala ancha, lentes de sol con filtro UV y sombrillas. Además, aplicar protector solar con un factor 30 o superior, renovándolo cada dos horas. Mantenerse hidratado: beber abundante agua durante el día, incluso si no se tiene sed, y evitar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas. Optar por comidas ligeras: priorizar alimentos frescos como frutas, verduras y ensaladas, que ayudan a reponer líquidos y sales minerales perdidos por la sudoración.

En caso de que una persona presente síntomas de estar afectada por el calor, como piel caliente, confusión, mareos, o

incluso desmayos, se recomienda: Trasladarla a un lugar fresco, ventilado y con sombra. Tomar una ducha fresca. Colocar paños fríos en el rostro, brazos y pecho. Si los síntomas persisten o empeoran, buscar atención médica inmediata en el centro de salud más cercano.

La seremi de Salud, Michelle de Arcas, declaró que "el golpe de calor es un trastorno grave que se genera por un aumento de la temperatura corporal. Si alguien presenta pulso acelerado, dolor de cabeza, náuseas, piel caliente o compromiso de conciencia, buscar atención de inmediato. Además, si una persona está descompensada, no debe ingerir agua helada para evitar que ocurran cambios bruscos en su organismo, pues puede generarse una vasoconstricción o una dificultad para lograr un equilibrio normal, es importante que la temperatura se vaya recuperando de manera paulatina, ya sea con la ingesta gradual de agua o con los mecanismos de compensación de nuestro cuerpo".

La autoridad también destacó la importancia del autocuidado como medida esencial para evitar complicaciones de salud durante el verano. "Siguiendo estas recomendaciones, podemos disfrutar de las altas temperaturas de manera segura y sin poner en riesgo nuestra salud", agregó. 