

## Seremi llamó a adoptar medidas preventivas para enfrentar la ola de calor

**SITUACIÓN.** *Se encuentra activa alerta en toda la región por altas temperaturas.*

La secretaria regional ministerial (s) de Salud, Susana Ríos, formuló ayer un llamado a la comunidad de Los Ríos a tomar medidas preventivas ante la alerta meteorológica por altas temperaturas y así evitar riesgos asociados al calor intenso y la exposición prolongada al sol.

“Las altas temperaturas pueden generar graves consecuencias para la salud, como deshidratación, golpes de calor y complicaciones en personas con enfermedades crónicas, por ello, es fundamental el consumo de agua, incluso si la persona no tiene sed, el uso de gorros y protector solar”, señaló la autoridad.

Entre las recomendaciones entregadas por la profesional se cuentan: evitar las bebidas alcohólicas o con alto contenido de azúcar; evitar la exposición al sol entre las 11 de la mañana y las 18 horas, cuando los rayos ultravioletas causantes del cáncer de piel, son más peligrosos; favorecer el uso de ropa adecuada, como prendas ligeras, de colores claros y tejidos frescos y, finalmente, no olvidar el uso de sombreros, gafas de sol y protector solar con un factor de protección alto.

### OJO CON SÍNTOMAS

“Es importante que, durante los días con altas temperaturas, estemos atentos a



UNA BUENA HIDRATACIÓN RESULTA VITAL EN LOS DÍAS DE CALOR.

las personas que sean parte de grupos vulnerables como bebés, niños pequeños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, quienes son más susceptibles al calor extremo”, dijo Susana Ríos, recalcando la importancia de estar alerta a los síntomas de un golpe de calor, como son la sed, boca seca, ausencia de sudoración, orina concentrada o ausencia de ella, piel seca, letargo, desorientación, cefalea, debilidad en los músculos, mareos, desmayos, calambres, taquicardia.

Cabe destacar que “ante la identificación de cualquiera de estos signos, se recomienda buscar atención médica de inmediato en el Cesfam más cercano”, puntualizó. ☞