

¡Hay que abrigarse!: pronostican temperaturas como para congelarse

Hoy la mínima llegaría a los cero grados y mañana bajaría a -1°. Especialista entrega consejos a adultos mayores.

Crónica
 cronica@lidersonantonio.cl

Abrigarse. Ese es el principal consejo que hay que tener en cuenta para combatir la ola de frío que está afectando a la zona central del país. La Dirección Meteorológica de Chile pronosticó bajas temperaturas para el sector costero e interior de la provincia de San Antonio.

De acuerdo al último informe de la repartición, la mínima de hoy llegaría a los cero grados en el sector costero comprendido entre Santo Domingo y Algarrobo. La máxima se

empinaría solo hasta los 13 grados. En los valles interiores, durante esta mañana la temperatura sería de -1°, mientras que la máxima llegaría a los 14° en horas de la tarde.

Para mañana lunes se espera más frío aún. Para la zona costera de la provincia se pronostica -1°, y -2 en las localidades interiores. Las máximas rondarían los 13°.

Recién el martes subirían un poco los termómetros. Para ese día se espera una mínima de 2° y una máxima de 16°.

El jefe de Rehabilitación y Funcionalidad de Fundación Las Rosas, Álvaro



EL 9 DE JULIO DEL AÑO PASADO SE REGISTRARON -2° EN EL SECTOR COSTERO.

ro Catanzaro, hizo un especial llamado a proteger a las personas mayores en estos días de fríos en tres aspectos clave: calefacción, una alimentación equilibrada y mantener al día las vacunas estacionales. "Lamentablemente, a

4,7
grados se registraron a las 19.44 horas de ayer en la estación Meteorológica de Santo Domingo.

veces descuidamos estos temas y así devienen enfermedades que, en el caso de personas mayores, pueden resultar muy riesgosas", afirmó.

El profesional agregó que "el frío nos afecta a todos por igual, pero en el ca-

so de los mayores, las condiciones de base los ponen en mayor riesgo, ya que tienen menos masa muscular y grasa corporal".

En ese sentido, aconsejó que "en general, las personas mayores no debieran exponerse al frío en invierno ni cambiar de espacios templados a fríos, en forma brusca; esto puede ser aún más crítico si presentan enfermedades de base como diabetes, hipertensión, artritis, artrosis e incluso demencias como Parkinson, que a causa del frío pueden desencadenar estados de salud complejos".

Sumado a lo anterior está el mantener una alimentación sana y los esquemas de vacunación y medicamentos al día, durante estos meses de invierno.