

# Seremi de Salud Atacama refuerza medidas de prevención ante altas temperaturas en la región

Ante las altas temperaturas registradas durante este verano, la Seremi de Salud de Atacama reiteró el llamado a la comunidad a adoptar medidas de autocuidado para prevenir riesgos asociados a la exposición prolongada al calor y a la radiación solar. Entre las principales recomendaciones se encuentra evitar la exposición directa al sol entre las 11:00 y las 17:00 horas, mantener una hidratación constante privilegiando el consumo de agua por sobre bebidas azucaradas, aplicar protector solar factor 30 o superior al menos 30 minutos antes de la exposición y reaplicarlo cada dos horas. Asimismo, se recomienda utilizar ropa ligera y de colores claros, sombrero y lentes con filtro UV.

El Seremi de Salud (s) de Atacama, Richard González Gálvez, señaló que "en nuestra región la radiación solar es intensa y sostenida, por lo que las altas temperaturas pueden transformarse en un riesgo para la salud si no se adoptan medidas preventivas oportunamente". La autoridad enfatizó la necesidad de proteger especialmente a los grupos de mayor vulnerabilidad.

## PERSONAS MAYORES

En el caso de las personas mayores, se recomienda extremar las medidas de cuidado, ya que presentan menor capacidad de adaptación a las altas temperaturas. Es importante mantener los medicamentos en un lugar fresco y seco, asistir a los controles médicos, especialmente si se padecen enfermedades crónicas, y evitar salir durante las horas de mayor calor. Si deben hacerlo, se aconseja no exponerse en solitario y contar con el apoyo o compañía de una persona cercana.

Asimismo, se debe estar atento a cualquier síntoma inusual como mareos, debilidad, desorientación o malestar general. Ante estas señales, la persona debe trasladarse a un lugar fresco, hidratarse y acudir a un centro de salud si los síntomas persisten. También se recomienda evitar asistir sola a lugares con alta aglomeración de público.

## NIÑOS Y NIÑAS

En el caso de niños y niñas, la vigilancia por parte de madres, padres y cuidadores es fundamental. Piel caliente y enrojecida, pulso acelerado, dolor de cabeza, mareos o náuseas pueden ser señales de alerta ante un posible golpe de calor.

### Golpe de Calor

El golpe de calor es una emergencia médica grave que ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular su temperatura, la cual puede elevarse rápidamente por sobre los 40°C. Entre sus principales síntomas se encuentran piel roja y seca, pulso acelerado, dolor intenso de cabeza, confusión y eventual pérdida de conciencia.



**Autoridad sanitaria llamó a evitar la exposición prolongada al sol, mantener hidratación permanente y extremar cuidados en personas mayores y niños.**