

EVENTO SE REGISTRARÁ HOY DESDE COQUIMBO HASTA O'HIGGINS

Emiten aviso meteorológico por calor en cuatro regiones del país: habrá hasta 36 °C

La Dirección Meteorológica de Chile (DMC) emitió ayer un aviso meteorológico por un evento de altas temperaturas que se registrará hoy y se experimentará desde la Región de Coquimbo hasta la de O'Higgins, con máximas que rondarán los 36 °C.

Ante eventos de altas temperaturas, las autoridades recomiendan mantener una hidratación constante, incluso sin sensación de sed, privilegiando el consumo de agua y evitando bebidas alcohólicas o con alto contenido de azúcar.

También es clave reducir la exposición al sol entre las 11:00 y las 17:00 horas, usar ropa liviana y de colores claros, aplicar protector solar con factor adecuado y buscar espacios frescos o con sombra. En el caso de realizar actividad física, se sugiere hacerlo en horarios de menor radiación y con pausas frecuentes.

Se debe prestar especial atención a niños, adultos mayores, embarazadas y pacientes con enfermedades crónicas, ya que son más vulnerables a golpes de calor y deshidratación. En viviendas, en tanto, es recomendable ventilar durante la noche y primeras horas de la mañana, mantener cortinas cerradas en horas de mayor calor y nunca dejar a personas ni mascotas dentro de vehículos estacionados. Ante síntomas como mareos, náuseas, dolor de cabeza intenso o confusión, se debe acudir de inmediato a un centro de salud.