

**Desde el Servicio de Salud Ñuble entregaron recomendaciones**

# Profesionales de salud refuerzan el llamado al autocuidado frente a días de mayor contaminación ambiental en la región

Durante esta semana, las comunas de Chillán y Chillán Viejo registraron episodios de alerta ambiental, debido a la mala calidad del aire. Esta condición puede afectar la salud de la población, particularmente de niñas, niños, personas mayores y quienes presentan enfermedades respiratorias o cardiovasculares crónicas. Frente a este escenario, el Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) reforzó el llamado a la prevención, instando a adoptar medidas de autocuidado para prevenir complicaciones de salud. La Directora del SSÑ, Elizabeth Abarca Triviño, recalcó: “Sabemos que los episodios de Alerta Ambiental nos invitan a ser precavidos para cuidar el impacto que pueda tener en las personas.

Como Institución, contamos con nuestra capacidad de respuesta fortalecida en el marco de la Campaña de Invierno para entregar atención oportuna y evitar complicaciones. No obstante, es fundamental que cada uno contribuya con acciones de autocuidado, como evitar la exposición al aire libre en la medida de lo posible y consultar

oportunamente en caso de síntomas respiratorios que se intensifiquen”. Por su parte, la Jefa de la Unidad de Salud Respiratoria de la institución, Paulina Canales Muñoz, explicó que la exposición a material particulado puede agudizar cuadros preexistentes como el asma o la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), por lo que: “Durante estos episodios es muy importante evitar la actividad física al aire libre, especialmente en los horarios de mayor concentración de contaminación, durante las tardes y noches. En lo posible, preferir sistemas de calefacción menos contaminantes, siempre asegurando una ventilación adecuada. Asimismo, se debe

evitar fumar, controlar los cambios bruscos de temperatura, mantenerse bien hidratados y optar por una alimentación saludable. Si se presentan síntomas como dificultad para respirar, tos persistente, opresión en el pecho o silbidos al respirar, lo más recomendable es acudir a un establecimiento de salud”. Desde el SSÑ reiteraron el llamado a la comunidad a utilizar la línea telefónica Salud Responde, 600 360 7777, como primer canal de orientación, e informarse a través de los establecimientos de salud y plataformas oficiales, con el fin de resguardar la salud frente a los efectos nocivos que puede tener de la contaminación ambiental.

