

La hidratación resulta clave para enfrentar las altas temperaturas

PREVENCIÓN. Expertos del Servicio de Salud Ñuble enfatizaron importancia del autocuidado.

Redacción
 cronica@cronicachillan.cl

Las altas temperaturas favorecen la pérdida de líquidos y sales minerales a través del sudor, lo que puede derivar en deshidratación, agotamiento por calor e incluso golpes de calor, especialmente en grupos de mayor riesgo como niños y niñas, personas mayores, con enfermedades crónicas y quienes realizan actividades físicas o labores al aire libre.

Desde el SSN explicaron que una hidratación adecuada permite regular la temperatura corporal, mantener el buen funcionamiento de los órganos y prevenir cuadros que pueden requerir atención médica de urgencia. En ese contexto, se recomienda consumir agua de manera frecuente, incluso sin sensación de sed, y evitar bebidas alcohólicas, azucaradas o con alto contenido de cafeína.

En esa línea, el director (s) del SSN, Álex Paredes, señaló que: "en días de altas temperaturas, la hidratación es una medida simple, pero fundamental para proteger la salud. Nuestro llamado es a incorporar el consumo regular de agua a lo largo del día, especialmente en niños,



CONSUMO DE AGUA ES RECOMENDABLE PARA ENFRENTAR LAS ALTAS TEMPERATURAS, DE ACUERDO A LOS EXPERTOS.

ninas, personas mayores y personas diagnosticadas con enfermedades crónicas, ya que la deshidratación puede generar consecuencias graves a la salud si no se detecta a tiempo".

Por su parte, el subdirector (s) de Gestión de los Cuidados del SSN, Nicolás Soto, destacó la importancia de integrar este hábito en la vida diaria, indicando que: "mantener una buena hidratación no solo pre-

viene emergencias asociadas al calor, sino que también forma parte de los cuidados básicos que todas y todos podemos realizar para mejorar nuestra calidad de vida. En esta época del año es importan-

te organizar la rutina diaria considerando pausas para beber agua, resguardarse del sol y evitar esfuerzos físicos en las horas de mayor calor".

"El llamado a estar atentos a los signos de alerta de deshi-

"El llamado a estar atentos a los signos de alerta de deshidratación, como mareos, dolor de cabeza, cansancio extremo, sequedad de boca o disminución de la orina, y a consultar oportunamente en un centro de salud ante la presencia de estos síntomas"

Nicolás Soto
 subdirector de Gestión de los Cuidados del SSN

driación, como mareos, dolor de cabeza, cansancio extremo, sequedad de boca o disminución de la orina, y a consultar oportunamente en un centro de salud ante la presencia de estos síntomas", precisó el profesional.

Es importante recordar que en caso de presentar complicaciones a causa de las altas temperaturas, se recomienda consultar en un dispositivo de salud o comunicarse con el fono de Salud Responde al 600 360 7777, donde profesionales podrán entregar orientación oportuna. CG