

# Emiten aviso por altas temperaturas para el fin de semana en Ñuble

**VERANO.** Según la Dirección Meteorológica, para el domingo se prevén máximas en torno a los 35°. Por ello, adultos mayores explican medidas de prevención.

Vivian Benílido Catalán  
 cronica@cronicachillan.cl

**L**a Dirección Meteorológica de Chile (DMC) emitió un aviso por altas temperaturas entre las regiones de Coquimbo y Biobío para este fin de semana. En Ñuble, los termómetros podrían alcanzar hasta los 35 grados este lunes, situación que afecta principalmente a los adultos mayores.

De acuerdo con los datos entregados por el meteorólogo Andrés Mondaca de la DMC, desde ayer y hasta el lunes 19 de enero, se esperan temperaturas que oscilarán entre los 30 y los 35 grados Celsius, alcanzando su pico durante la jornada dominical.

“Se va a estar generando una vaguada costera vientos del Este, viento con componente Puelche, este viento desciende desde la cordillera de Los Andes y se va calentando a medida que va descendiendo, eso por un lado”, explicó

el especialista. Además, se suma que en los niveles medios y altos de la troposfera va a estar incursiando una dorsal que está asociada al alta de Bolivia. “Esto es aire tropical que genera más estabilidad que el aire seco, se comprime aún más y se calienta más la troposfera en los niveles bajos, por lo tanto, desde el viernes hasta el lunes vamos a presentar un incremento en las temperaturas en la región del Ñuble”, dijo Mondaca.

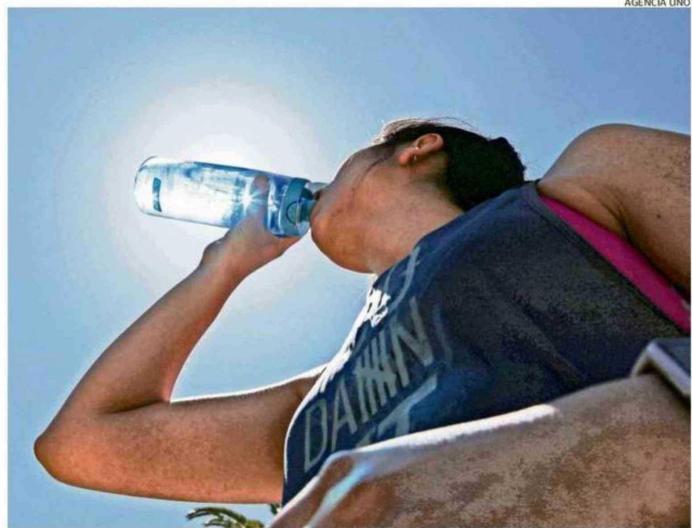
Para hoy, se esperan 31°, mientras que el pico será mañana y el lunes, con máximas de 32° y 35° respectivamente. “Eventualmente podría tratarse de una tercera ola de calor, en el caso de que se superen por 3 días consecutivos o más la temperatura que se considera como umbral en la ola de calor, que son 33.5°”, agregó.

Es por ello que en la comunidad existe preocupación, principalmente en adultos mayores, quienes explicaron los resguardos para evitar alcan-

ceres negativos. María Ramírez, presidenta del Club de Adulto Mayores Amor Divino de Chillán, además consejera de Senama, explicó que “como representante de varios grupos de adultos mayores, tratamos de cuidarnos bastante ante la exposición al sol, por lo mismo cada uno trata de realizar sus trámites temprano, para regresar temprano a casa, por lo que debemos de cuidarnos mucho, ya que el calor es insoportable. La idea es tomar bastante líquido, usar bloqueador”.

El cuerpo de los adultos mayores tiene más dificultad para adaptarse a los cambios bruscos de temperatura. Esto puede provocar problemas en la circulación, el sistema nervioso y los riñones, además de afectar la coagulación y el estado de conciencia. “En esta época estival somos los hipertensos los que más sufrimos con los golpes de calor, se nos hinchan las manos y piernas”.

Luis Marambio, de 77 años,



TEMPERATURAS “PEAK” SE ESPERAN PARA LA JORNADA DE MAÑANA.

quien padece enfermedades de base como diabetes e hipertensión, sostuvo que la mejor forma de cuidarse frente a las altas temperaturas es permanecer en casa y evitar la exposición directa al sol. “Nosotros somos uno de los grupos más afectados, junto con los niños, ya que las distintas enfermedades que tenemos, sumadas a los golpes de calor, el aire seco y un sol cada vez más fuerte, nos hacen sentir aún peor. Si bien el sol y el calor pueden ser beneficiosos para los huesos, exponerse directamente por largos períodos resulta muy dañino”, explicó.

## RECOMENDACIONES

Frente a las altas temperaturas, propias de la temporada

estival, desde el Servicio de Salud Ñuble (SSN) reforzaron el llamado a extremar las medidas de autocuidado. Desde la institución explicaron que las personas con dos o más enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, diabetes mellitus, asma, enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y epilepsia, pueden experimentar descompensaciones, agravamiento de sus síntomas o alteraciones en la eficacia de sus medicamentos durante episodios de altas temperaturas, por lo que resulta fundamental mantener controles de salud regulares y seguir estrictamente las indicaciones médicas.

La directora del SSN, Eliza-

beth Abarca, dijo que “las altas temperaturas no afectan a todas las personas de la misma manera. Quienes viven con enfermedades crónicas o requieren medicamentos de uso permanente deben extremar los cuidados, mantener sus tratamientos al día y consultar oportunamente ante cualquier síntoma inusual. Como red de salud, nuestro llamado es a prevenir y no esperar a que la situación se agrave”.

Entre las principales recomendaciones, la directiva enfatizó que “es importante almacenar los medicamentos en lugares frescos, secos y protegidos de la luz solar directa, ya que el calor puede alterar su composición y disminuir su efectividad”. CG