



PIDEN A LAS PERSONAS A QUE SE MANTENGAN HIDRATADAS.

## Refuezan medidas preventivas por altas temperaturas

La Seremi de Salud realizó un llamado a la comunidad a reforzar las medidas preventivas ante las altas temperaturas en la región. La seremi de Salud (S), Leonor Castillo, indicó que "es fundamental que las personas puedan disfrutar de las actividades del verano, pero siempre compatibilizándolas con el autocuidado y la protección de la salud, especialmente en el caso de niños, personas

mayores, embarazadas y quienes presentan enfermedades crónicas". Una de estas formas es aplicar la estrategia "ABC" para una efectiva autoprotección contra los efectos de la exposición solar. La autoridad destacó la importancia de mantener una adecuada hidratación mediante el consumo frecuente de agua; utilizar bloqueador solar factor 30 o superior, el cual debe

aplicarse cada vez que exista exposición al sol, incluso en días nublados, y reaplicarse cada dos horas; y promover el cubrimiento del cuerpo con el uso de gorros, lentes con filtro UV y ropa de colores claros que ayuden a disipar el calor. También, se debe evitar la exposición directa durante las horas de mayor intensidad solar, que van desde las 11:00 hasta las 16:00

horas. Además, ante los eventos que se harán al aire libre, como el Festival de Antofagasta, Castillo señaló que la importancia de planificar la asistencia con anticipación, acudir con hidratación suficiente, utilizar protección solar y buscar zonas de sombra y así evitar cualquier problema que pueda generar la exposición continua al sol. ☀