



## Editorial

# Comportamiento y resguardo mutuo

**El autocuidado hace rato dejó de ser una recomendación general e individual y hoy agrega una necesidad de nivel colectivo.**

**L**as últimas emergencias en las regiones de Ñuble y Biobío no hacen más que ratificar que una de las principales preocupaciones es la ocurrencia de incendios, y donde no sólo el problema es la intensidad o extensión del calor, sino la forma en que las personas entienden que su comportamiento puede resultar perjudicial. Muchas de estas tragedias tienen un lamentable origen humano, está comprobado; entonces el llamado es a reforzar que en este tiempo el autocuidado sigue siendo prioritario, aunque no solo a nivel personal, sino también resguardando el bienestar colectivo y del medio ambiente.

En el primer caso, la recomendación de las autoridades de salud siguen incluyendo un listado de acciones muy simples, pero que no se pueden dejar de lado. Por ejemplo, evitar los efectos del calor intenso manteniéndose bien hidratados, evitando bebidas alcohólicas o muy azucaradas; usar ropa liviana y de colores claros; protegerse del sol con gorros, lentes y bloqueador solar; y evitar actividades físicas intensas durante las horas de mayor temperatura, especialmente entre las 11 y las 17 horas. Asimismo, es clave prestar especial atención a niños, personas mayores y enfermos crónicos, quienes siempre son más vulnerables a golpes de calor.

Pero tal y como se advertía al comienzo, en estos días el cuidado no termina en lo personal si se toman en cuenta los riesgos de las altas temperaturas y la posibilidad cierta de que se produzcan incendios forestales. Para ello, el evitar focos que puedan agregar más complejidad a estas situaciones es una tarea colectiva. No encender fogatas, no usar fuegos artificiales, no arrojar colillas de cigarro y denunciar conductas de riesgo son acciones básicas.

La evidencia muestra que el clima está cambiando y que sus efectos ya están aquí, por lo que asumir esta realidad cuánto antes, fortalecer la prevención y promover una cultura de corresponsabilidad son pasos indispensables para convivir con un escenario climático cada vez más desafiante. Las campañas de concientización de organismos como Senapred o Conaf para esta temporada 2025-2026 son muestras de aquello, pero no tienen ningún sentido si no se les hace caso.