

Fecha: 19-02-2026  
 Medio: El Líder  
 Supl.: El Líder  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Refuerzan llamado al autocuidado ante altas temperaturas que afectan a la zona

Pág.: 5  
 Cm2: 193,8

Tiraje: 5.200  
 Lectoría: 15.600  
 Favorabilidad: ☐ No Definida



PARA HOY SE ESPERA UNA MÁXIMA DE 23° EN LA ZONA COSTERA.

## Refuerzan llamado al autocuidado ante altas temperaturas que afectan a la zona

La provincia de San Antonio está enfrentando un nuevo episodio de altas temperaturas. Ante este escenario, el Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio (Ssvsa) reforzó el llamado al autocuidado y entregó recomendaciones para prevenir golpes de calor y proteger la salud de la población.

La coordinadora de la Red de Urgencias del Ssvsa, Jelitsa Rojas Jacob, explicó que es fundamental estar atentos a ciertos síntomas

que pueden advertir una descompensación asociada al calor.

"Hay síntomas a los cuales la población debe estar atenta, como decaimiento, fatiga, dolor de cabeza leve o intenso y somnolencia", señaló.

La profesional agregó que, ante la presencia de estos signos, se debe acudir oportunamente a un servicio de urgencia de la red, ya sea Sapu, SAR o unidad hospitalaria. "Si sentimos estos síntomas debemos

acudir a los servicios de emergencia, ya sea de nuestra red de urgencia primaria o hospitalaria", indicó.

Desde el Ssvsa hicieron un llamado especial a extremar las medidas en personas mayores, niños, y personas con enfermedades crónicas, quienes presentan mayor vulnerabilidad frente a las altas temperaturas. "Lo ideal es que nuestros adultos mayores y nuestros niños no se sometan a este pico de calor,

que generalmente se registra entre las 11 y las 17 horas", precisó Rojas Jacob.

Entre las principales recomendaciones se encuentran evitar la exposición directa al sol en horarios de mayor temperatura, usar gorro o sombrero, proteger la piel y los ojos, mantenerse bien hidratado y preferir espacios ventilados o con sombra. También se aconseja evitar actividades físicas intensas en horas de calor extremo.