

**E**

Editorial

## Temperaturas e incendios

**El autocuidado hoy en día deja de ser una recomendación general y se convierte en una responsabilidad urgente.**

Una de las principales preocupaciones de las altas temperaturas como las de estos días no es solo su intensidad, sino su extensión en el tiempo, advirtiendo que un cambio repentino en el viento podría detonar incendios de grandes proporciones, como ya ocurrió en temporadas pasadas.

En este contexto, el autocuidado deja de ser una recomendación general y se convierte en una responsabilidad urgente. Para evitar los efectos del calor intenso, es fundamental mantenerse bien hidratado, 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 son más vulnerables a golpes de calor.

**Es clave prestar especial atención a niños y personas mayores.**

Pero el cuidado no termina en lo personal considerando los riesgos que conllevan las altas temperaturas para el medio ambiente y las

comunidades en general por la posibilidad de incendios forestales. 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.

Tal como recomiendan desde Senapred, muchas de las grandes emergencias de años anteriores se originaron en actos irresponsables que terminaron en pérdidas humanas, materiales y ambientales.

Seguir enfrentando estos episodios como si fueran excepcionales es un error, ya sea por parte de la sociedad como también de las autoridades. La evidencia muestra que el clima está cambiando y que sus efectos ya están aquí, por lo que asumir esta realidad, fortalecer la prevención y promover una cultura de responsabilidad son pasos indispensables para convivir con un escenario climático cada vez más desafiante.