



SENAMA GENERA CAMPAÑA PARA ENFRENTAR OLAS DE CALOR

“Cuidémonos de las olas de calor” es el nombre de la campaña con la que el Servicio Nacional de las y los Adultos Mayores quiere concientizar en torno a los cuidados mínimos que deben seguir las personas mayores para hacer frente a las altas temperaturas de este verano, las cuales pueden provocar daños peligrosos, e incluso, ser mortales para quienes tienen 60 años o más.

Con mensajes directos como toma agua, cúbrete del sol, o usa protector solar, se inicia esta campaña que tiene como objetivo evitar que las personas mayores sufran problemas de salud debido a las altas temperaturas que se pronostican para este verano, y que los tiene entre los grupos de mayor vulnerabilidad y riesgo en el caso de no tomar resguardos o seguir recomendaciones.

Por lo mismo, la campaña denominada “Cuidémonos de las Olas de Calor” de SENAMA entrega una serie de acciones simples y sencillas que puede realizar este grupo etario, para así evitar problemas de deshidratación o descompensaciones, las que incluso podrían resultar mortales. A esto se suma, los efectos secundarios que podrían generar algunos medicamentos y la movilidad limitada que son factores que contribuyen a aumentar el riesgo en las personas mayores.

La directora nacional de SENAMA, Claudia Asmad, destacó que “estamos trabajando de manera concreta en conjunto con Senapred y la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile en esta campaña y en una serie de otras iniciativas para cuidar de la salud de las personas mayores de nuestro país. Sabemos que durante el verano vendrán altas temperaturas y las personas mayores poseen rasgos propios de su edad como, por ejemplo, que no sienten sed por lo que es importante que en todo momento se estén hidratando y usen protector solar. De esta forma contribuimos en conjunto a generar un mayor bienestar para ellos y ellas y avanzar en la promoción de un envejecimiento digno, activo y saludable”.

A su vez, en conjunto con Senapred se está levantando las necesidades de las personas mayores ante casos de emergencias o incendios, por lo que se propone la incorporación de un kit de apoyo específico para este grupo de la población, que considere, por ejemplo, toallas húmedas, linterna con pilas, lentes ópticos, apósitos o pañales para adultos, pilas para audífonos, entre otros.

La campaña se encuentra disponible a través de las redes sociales de SENAMA, medios digitales, en la página web institucional www.senama.gob.cl y en afiches dispuestos en los distintos dispositivos del servicio en el territorio.

Conoce las principales recomendaciones de la campaña “Cuidémonos de las Olas de Calor”

CUIDÉMONOS DE LAS OLAS DE CALOR

- 1 Mantente informado/a sobre los pronósticos meteorológicos.
- 2 Está al pendiente de tus familiares, amigos/as y vecinos.
- 3 Toma agua, aunque no sientas sed.
- 4 Evita el café, alcohol y bebidas azucaradas, ya que deshidratan.
- 5 Permanece en lugares frescos, ventilados o climatizados.
- 6 Viste con ropa holgada, fresca, de colores claros y que te permitan transpirar.
- 7 Evita el sol directo. Utiliza protector solar y sombreros.
- 8 Ventila tu vivienda durante la mañana y a primera hora de la noche.
- 9 Evita realizar actividad física en las horas más calurosas del día.
- 10 Consume comidas ligeras, que ayuden a reponer las sales perdidas al sudar.



www.senama.gob.cl


Francisca Rojas Herrera
Encargada
Unidad de Comunicaciones
SENAMA