



Santiago, 30 de septiembre 2025

Estimadas familias del SIEB:

Frente al aumento de las temperaturas en el marco de la temporada primavera - verano, queremos reforzar con ustedes las medidas de autocuidado:

Las principales recomendaciones para disminuir los riesgos asociados a esta exposición son:

- Beber abundante agua (Traer botella de agua)
- Usar gorro protector
- Uso de protector solar sobre factor 30 todos los días
- Evitar exposición solar prolongada
- Evitar el sobre abrigo

Asimismo, es importante reconocer los síntomas de alerta para evitar golpes de calor:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Debilidad muscular
- Calambres
- Respiración agitada
- Aumento de la frecuencia cardíaca

Ante la identificación de alguno de ellos se debe detener la actividad física, ubicarse en un lugar bajo la sombra y beber agua.

Les solicitamos adoptar estas medidas y reforzarlas permanentemente en su casa.

Se despide afectuosamente,

Equipo de Enfermería SIEB