Se acercan las elecciones regionales y municipales, por lo que más de 15 millones de personas saldrán este 26 y 27 de octubre a votar. Esto no solo genera preocupaciones sobre el transporte y la seguridad, sino que también llama la atención de autoridades y especialistas en salud, quienes fijan su atención en los grupos más vulnerables, tales como embarazadas, personas con enfermedades crónicas y adultos mayores.

Según los profesionales, los principales factores de riesgo durante una elección son la exposición al sol y la deshidratación, causadas por las largas esperas. En especial con la tendencia a las alzas de temperatura en los últimos días.

Anuncio Patrocinado

El doctor Leonardo Bravo, médico general con formación en cardiología de Los Carrera Interclínica explica cuál es el riesgo. “La exposición al calor extremo no es para tomar a la ligera. Además de protegerse, las personas deben estar atentas a síntomas como mareos, confusión al hablar, piel roja y con temperatura muy alta, pulso acelerado y pérdida del conocimiento”.

Por lo mismo, es importante la prevención antes de salir al local de votación. Además de revisar en Servel.cl qué local y mesa le corresponden a uno para agilizar el proceso, hay otras medidas que ayudan con los efectos de la espera.

El doctor Bravo recomienda lo siguiente. “Un primer cuidado necesario es con el sol: En muchas ocasiones, y sobre todo cerca del mediodía, las esperas se hacen más largas y algunas filas se hacen a plena luz. Por eso, es mejor intentar evitar las horas de mayor radiación e ir bien preparado, con bloqueador solar, gafas, sombrero, ropa liviana que cubra brazos y piernas”.

Además del sol, otra preocupación es la de mantenerse hidratado. La deshidratación puede ir desde la leve, cuando se siente sed, hasta la grave, cuando las personas se encuentran en situación de riesgo vital y requieren atención urgente. “Mantener el cuerpo hidratado es fundamental para las funciones vitales como la regulación de la temperatura, el transporte de los nutrientes y la eliminación de desechos”, añade el especialista de Los Carrera Interclínica.

De forma similar, es importante cuidar la nutrición para evitar la fatiga. El especialista señala que esto cobra mayor importancia con pacientes crónicos, tales

como diabéticos o anémicos, que corren el riesgo de descompensación. Por ello se recomienda tomar desayuno o almorzar antes de ir a votar, así como llevar un snack por si es necesario.

En la jornada que se avecina, se debe tener especial preocupación con las personas más vulnerables, tales como los adultos mayores, las embarazadas, y los niños y bebés que acompañan a sus padres. Muchas personas además acuden con sus mascotas, que también sufren el calor y la deshidratación.

Para los adultos mayores, la autoridad ha dispuesto atención preferencial durante toda la jornada, no obstante recomienda que asistan en los horarios en los que el flujo de personas sea menor. Quienes lo requieran, también podrán solicitar el voto asistido, en el cual pueden pedir ayuda a alguna persona de su confianza que sea mayor de edad o al Presidente de Mesa, quien podrá acompañarlo a la cámara secreta.

Si bien existen filas preferenciales, cuando la afluencia pública es muy alta, la espera puede extenderse de todas formas, por lo que es recomendable ir preparado. En el caso de los adultos mayores, lo mejor es que puedan asistir acompañados, dentro de lo posible. “Una buena medida es ubicar los centros de atención cercanos al local de votación, también tener identificados las salidas y lugares donde tratar posibles emergencias dentro del recinto”, comenta el médico de Los Carrera Interclínica.

“Muchas situaciones desagradables se pueden evitar con medidas tan simples como ir a una hora temprana, revisar el local de votación previamente, llevar una botella con agua y una colación saludable en el bolso y ponerse ropa cómoda. Siempre es mejor estar preparado”, finaliza el doctor Leonardo Bravo.

y tú, ¿qué opinas?