

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud recomienda a la población del área de Tudela tomar precauciones ante la previsión de alerta amarilla por calor

Las altas temperaturas afectarán a la zona especialmente durante mañana jueves

Miércoles, 16 de julio de 2014

El Departamento de Salud advierte a la población del área de Tudela, especialmente a los colectivos más vulnerables –menores y personas ancianas y enfermas- que tome precauciones ante las altas temperaturas previstas para las próximas horas, que van a alcanzar el nivel de alerta amarilla.

Concretamente, las previsiones meteorológicas fijan para mañana, jueves, mínimas de 22°C y máximas de 37°C, mientras que el viernes, se esperan mínimas de 21°C y máximas de 37°C, cifras éstas que, especialmente mañana, superan el umbral de 22°C-36°C establecido para Navarra en “plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud”.

El calor excesivo puede producir problemas de salud como deshidratación, calambres, agotamiento o un golpe de calor, que se caracteriza éste último por temperatura corporal de 39º C o más, dolor de cabeza y confusión o pérdida de conocimiento, que necesitan atención sanitaria.

Recomendaciones

Para prevenir estos riesgos, el Departamento de Salud recomienda adoptar las siguientes medidas:

- **Beber más** agua y líquidos frescos a menudo.
- **Mantener el cuerpo fresco:** mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...)
- **Protegerse del sol**, evitando salir a la calle en las horas de más calor, poniéndose a la sombra...
- **No realizar las actividades de mayor esfuerzo físico en las horas de más calor:** compra, limpieza, caminar, huerta, jardín, trabajo, deporte...
- **Cuidar especialmente a la gente mayor:** Contactar con ellos (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.
- **Consultar en los Servicios de salud** rápidamente si una

persona tiene temperatura muy alta (sin otra causa) o alteraciones del estado de consciencia.