

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud Pública distribuye 20.000 folletos con consejos para prevenir los efectos del calor en la población

Se prevé que en La Ribera el miércoles 22 y el jueves 23 se alcancen temperaturas máximas de 37 grados y mínimas de 20

Martes, 21 de junio de 2016

Con el comienzo de la temporada de verano, el Gobierno de Navarra, a través del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), está distribuyendo 20.000 folletos con recomendaciones para prevenir los daños a la salud provocados por el exceso de calor, así como consejos para la realización de las actividades propias de la época estival (baños, vida al aire libre, ejercicio físico, viajes, etc.) de manera segura evitando riesgos.



La distribución de los folletos, editados en [castellano](#) y [euskera](#) se está realizando a centros de salud y hospitales, servicios sociales de base, residencias de la tercera edad, guarderías escolares y oficinas de farmacia. Está disponible también en la [web](#) del ISPLN, y se ha facilitado el enlace al Instituto Navarro de Deporte y Juventud de manera que sea accesible asimismo a los responsables de los campamentos de verano. Igualmente, se ha editado un cartel específico para albergues y establecimientos hoteleros del Camino de Santiago en Navarra, en [castellano-euskera](#) y [castellano-inglés](#).

Además, el ISPLN facilita a través de su web la [suscripción](#), mediante el envío de un correo electrónico y/o SMS, a un servicio de previsión diaria de temperaturas al que también se puede acceder [online](#), con indicación de los diferentes niveles de riesgo. Cabe señalar que para este miércoles 22 y el jueves 23 se [prevén](#) en La Ribera temperaturas de 37 grados y mínimas de 20.

Prevenir enfermedades por calor

El calor excesivo puede alterar las funciones vitales del cuerpo humano si este no es capaz de compensar las variaciones de temperatura corporal, produciendo una pérdida de agua y electrolitos y provocando daños como calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor, etc.

Para evitar esto, el ISPLN recomienda:

- Beber más agua y líquidos frescos aunque no se tenga sed.
- Realizar las actividades de mayor esfuerzo físico en las horas de menos calor.
- No permanecer al sol en las horas centrales del día, protegerse del mismo con prendas adecuadas, gafas y cremas con factor de protección, y vestir con ropa clara, amplia y ligera.
- En los domicilios, se aconsejan las duchas o baños fríos, abrir las ventanas cuando refresca y cerrarlas de día, usar ventilador, etc.

Mayor riesgo para los mayores de 65 años y niños menores de 4 años

Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 4 años, especialmente lactantes, son dos de los colectivos de mayor riesgo ante una eventual exposición a temperaturas excesivas. En Navarra existen alrededor de 120.000 personas de más de 65 años, que en verano deben estar sujetos a una especial vigilancia con el fin de evitar riesgos a su salud. En este sentido, el ISPLN tiene establecido un sistema de alertas por el que cuando existe una previsión de temperaturas altas durante varios días seguidos (max. de 36 grados y mínimas de 18) se pone en conocimiento de la población, así como de las diferentes entidades y organismos relacionados con la prevención sanitaria o que por sus características están en contacto con los colectivos de mayor riesgo: hospitales, centros de salud, servicios sociales, farmacias, Cruz Roja, Agencia Navarra de Emergencias, Federación Navarra de Municipios y Concejos, Cáritas, etc. El ISPLN incide además en la importancia de contactar con las personas mayores (familiares, amigos, vecinos, etc) al menos dos veces al día para asegurarse de que toman medidas ante el calor y comprobar su estado de salud.

Cuidar la salud en verano

En verano es importante una alimentación adecuada a la época, para prevenir la diarrea y la deshidratación. Debe ser variada, con abundantes frutas, verduras y ensaladas lavadas con mucha agua si se comen crudas y se recomienda no comer el huevo crudo o poco hecho. Es aconsejable también beber 2 litros de agua y zumos, evitando en lo posible las bebidas azucaradas, con gas o alcohólicas. Los alimentos deben guardarse y descongelarse en el frigorífico. y es muy importante lavarse las manos antes de prepararlos.

El sol es beneficioso para los huesos y para algunos problemas de la piel, el estado de ánimo y la relajación, pero en exceso puede producir quemaduras, insolaciones, cataratas, o cáncer de piel, entre otros daños. Además su efecto es acumulativo a lo largo de la vida. Para prevenir estos riesgos es importante:

- Tomar el sol al principio de forma progresiva.
- No tomarlo mucho tiempo ni en las horas centrales del día (12-16 horas).
- Usar crema con factor de protección adecuado a nuestra piel, aplicándola media hora antes de la exposición y cada dos horas
- Proteger más a los menores utilizando gorro y camiseta, situarlos a la sombra, darles de beber, etc.

Por lo que se refiere a los baños en el mar o piscina, para evitar accidentes conviene:

- Limitar su duración a un máximo de 20-30 minutos y para menores de un año, a unos pocos minutos.
- Entrar al agua suavemente después de haber estado un rato al sol y después de las comidas.
- Extremar la vigilancia.
- Cumplir las normas de seguridad de la playa o piscina.

11 atendidos en 2015 por enfermedades relacionadas con el calor

Durante el verano de 2015 se registraron al menos 11 personas atendidas por enfermedades relacionadas con el calor, de las que tres requirieron ingreso hospitalario, dos en UCI, y una falleció.

En ese periodo, en Navarra se superaron simultáneamente los umbrales de alerta por altas temperaturas los días 30 de junio, 1, 4 y 16 de julio y, además, para la zona de Tudela, los días 17 de julio, y 12, 27 y 28 de agosto.

Prevenir el riesgo de estrés térmico durante la actividad laboral

Por otro lado, y dado que la actividad laboral no cesa en verano, el Instituto de proporciona información para la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor y ofrece medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo en el apartado "[Trabajar con calor](#)" de la web www.insl.navarra.es.

Salud Laboral recuerda que valores elevados de temperatura y humedad relativa, unidos a la actividad física o el uso de ropa/equipos de protección que dificultan la disipación del calor, así como determinados factores individuales, pueden desencadenar un golpe de calor durante el trabajo, tanto en interior de locales como en el exterior.