

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA JUSTICIA E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

RELACIONES INSTITUCIONALES Y
PORTAVOZ DEL GOBIERNO

ADMINISTRACION LOCAL

EDUCACION

SALUD

DESARROLLO RURAL Y MEDIO
AMBIENTEASUNTOS SOCIALES FAMILIA
JUVENTUD Y DEPORTE

CULTURA Y TURISMO

OBRAS PUBLICAS TRANSPORTES Y
COMUNICACIONESVIVIENDA Y ORDENACION DEL
TERRITORIO

INNOVACION EMPRESA Y EMPLEO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El Instituto de Salud Pública ofrece consejos para hacer frente al verano

Altas temperaturas, exposición al sol, mala conservación de alimentos o viajes al extranjero provocan problemas de salud que se pueden evitar

Jueves, 16 de junio de 2011

La directora en funciones del Instituto de Salud Pública (ISP), Marisol Aranguren, acompañada por el responsable del servicio de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental, Javier Aldaz, han ofrecido a la población [recomendaciones y consejos](#) para afrontar las situaciones propias de temporada estival y prevenir los problemas de salud.

Entre otros, se han abordado temas como la prevención de los efectos de las 'olas de calor', la conservación de los alimentos y normas de higiene elemental para evitar problemas de salud, y las necesarias precauciones ante viajes al extranjero.

En Navarra, se llama 'ola de calor' cuando la temperatura ambiental supera los 36 grados centígrados durante varios días. Esta situación puede afectar a todas las personas, pero especialmente a los mayores de 65 años y menores de 5, personas obesas, enfermas o medicadas, y a aquellos que realizan actividades con gran esfuerzo físico, causando agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales, e incluso grave golpe de calor que requiera intervención médica de urgencia. Para evitar estos efectos, el ISP recomienda beber agua y líquidos frescos aunque no se tenga sed, buscar los lugares más frescos, vestir con ropa clara, amplia y ligera, no permanecer en vehículos estacionados y cerrados. Es importante protegerse del sol sobre todo en las horas centrales del día, utilizar sombrero, sombrillas y gafas, y utilizar protectores solares con factor 15 o superior. Es conveniente asimismo realizar las actividades de mayor ejercicio físico en las horas de menor calor.

En cuanto a la exposición al sol, los responsables del ISP inciden en la importancia de tomar el sol al principio de forma progresiva, no tomarlo mucho tiempo ni en las horas centrales, [utilizar crema con factor de protección 15 o superior](#) y usar gafas de sol, y proteger a niñas y niños



Marisol Aranguren y Javier Aldaz

con gorros y camisetas.

En verano es importante seguir una alimentación adecuada a la época y prevenir la diarrea y deshidratación. Para ello, deberán ingerirse abundantes frutas, verduras y ensaladas que aportan líquidos, sales minerales, antioxidantes y vitaminas, y lavarlas bien con mucho agua si se comen crudas; no comer huevo crudo o poco hecho; beber mucha agua, zumos, etc.; y conservar los alimentos con especial cuidado porque con el calor se estropean más fácilmente: guardarlos en frigorífico y descongelar dentro, y lavarse las manos antes de prepararlos.

Otro capítulo importante es la prevención ante viajes al extranjero. Se debe conocer la cobertura que ofrece el sistema de asistencia sanitaria del país de destino. El ISP recomienda informarse de las vacunas que pudieran ser necesarias en el país al que se viaja. Asimismo, se recomienda beber solo agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada y extremar las precauciones con la alimentación (consumir solo fruta pelada o lavada con agua apta para el consumo humano).