

Primera alerta de calor, de bajo riesgo, en la Ribera, con temperatura mínima prevista para este martes de 21 grados y máxima de 37

En 2018 se registraron en Navarra 25 atenciones urgentes asociadas al calor, 8 de ellas relacionadas con la actividad laboral, y un fallecimiento

Lunes, 17 de junio de 2019

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) informa de que este martes se superarán en la zona de la Ribera de Tudela las temperaturas umbrales indicativas de riesgo por calor, con mínima de 21 grados y máxima de 37, lo que supone la primera alerta por altas temperaturas, aunque con un nivel de riesgo bajo.

Con el fin de concienciar a la población sobre la importancia de adoptar medidas para prevenir el impacto del calor en la salud, el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) ha comenzado la distribución de 25.000 folletos, en castellano y en euskera, con recomendaciones para prevenir los daños a la salud provocados por el exceso de calor y consejos para la realización de las actividades propias de la época estival. Los folletos, así como toda la información relacionada, están disponibles en la web www.veranocalorsalud.navarra.es.

Cabe señalar que en 2018 se atendieron en Navarra 25 casos de enfermedades relacionadas con el calor y hubo un fallecimiento relacionado con esta causa. Ocho de las atenciones tuvieron que ver con el desempeño de la actividad laboral.

Plan de medidas preventivas y adaptación al cambio climático

Desde 1 de junio, hasta 15 de septiembre, se ha puesto en marcha el 'Plan de prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra 2019', que se realiza, como cada año, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. La vigilancia ambiental del plan se basa en la predicción de temperaturas a cinco días y el uso de umbrales de temperatura máxima y mínima. En función del número de días en los que, de acuerdo a la predicción, se superen ambos umbrales de manera simultánea, se determina el nivel de riesgo. Hay ausencia de riesgo si no se prevé superar estos umbrales ningún día; el riesgo es bajo si se superan las temperaturas máximas y mínimas durante 1 o 2 días; medio, si se superan los límites 3 o 4 días; y alto, si la situación se prolonga más de cinco días. Cada nivel de riesgo lleva

asociado un conjunto de actuaciones de intensidad progresiva.

En el verano de 2018, el número de días con predicción de temperaturas por encima de los umbrales de temperatura máxima y mínima fue de 6 en la zona de Tudela, los días 26 de Julio y 3, 4, 5, 6 y 7 de agosto. En el resto de Navarra, la predicción superó estos umbrales 1 día, el 7 de agosto. Las personas interesadas pueden suscribirse a un **servicio de predicción** de temperaturas y niveles de riesgo por email o SMS.

El calentamiento global debido al cambio climático es inequívoco, según las conclusiones del Grupo Intergubernamental de expertos sobre el Cambio Climático (IPCC). El Plan de prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra de 2019 presenta innovaciones derivadas del proyecto del Gobierno de Navarra para la adaptación al cambio climático **Life-NAdapta** que cuenta con financiación de la Comisión Europea. Navarra se ha dividido en tres zonas de clima más semejante, la zona atlántica, la zona central y la Ribera-Eje del Ebro, para las que se va a ensayar el uso de temperaturas umbrales distintas. Estas temperaturas umbrales han sido el resultado del trabajo realizado por el ISPLN en colaboración con el Centro Nacional de Epidemiología, basado en el análisis de las series de temperatura y mortalidad de Navarra los últimos 10 años. Como indicadores de impacto en salud de las altas temperaturas, además de la monitorización diaria de la mortalidad y del número de urgencias hospitalarias, en 2019 se analizará también el número de avisos a SOS Navarra. Finalmente, se han mejorado los materiales informativos dirigidos a población general, práctica de deportes y peregrinos, para su uso tanto en soporte físico como digital.

Prevenir enfermedades por calor

El calor excesivo puede alterar las funciones vitales del cuerpo humano si éste no es capaz de compensar las variaciones de temperatura, produciendo una pérdida de agua y electrolitos y provocando daños como calambres, deshidratación, insolación o los llamados golpes de calor.

Para evitar llegar a esta situación, desde Salud Pública se 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 y usar ventilador.

Los síntomas de alerta de un posible golpe de calor ante los que se recomienda consultar con los servicios de salud son una temperatura corporal muy alta (por encima de 39°C o más), piel roja, caliente y sin sudor, pulsaciones rápidas y dolor de cabeza punzante.

El ISPLN incide en la importancia de extremar precauciones con menores de cuatro años y mayores de 65 años. Recomienda contactar con las personas mayores al menos dos veces al día para asegurarse de que toman medidas ante el calor y comprobar su estado de salud. Si toman medicación, es importante cuidar su mantenimiento y seguir las recomendaciones de sus profesionales de salud. También es importante no dejar a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, especialmente en las horas centrales del día.

Prevenir el riesgo de estrés térmico durante la actividad laboral

Por otro lado, el ISPLN recuerda que el riesgo de sufrir golpes de calor puede incrementarse en puestos de trabajo con condiciones de temperatura y humedad relativa elevadas, que requieran un especial esfuerzo físico o el uso de ropa y equipos que impidan disipar el calor. Para prevenir esta situación se debe adaptar el ritmo de trabajo y los periodos de descanso al calor, no continuar trabajando si se encuentran mal y facilitar el descanso en lugares frescos, beber agua con frecuencia durante el trabajo aunque no tengan sed, evitar comer mucho y no consumir bebidas alcohólicas y drogas, usar ropa de verano y proteger la cabeza del sol e informar a sus superiores si existe algún problema.

Se puede encontrar mas información para la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor en el trabajo y sobre medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo en el apartado **“Trabajar con calor”**.

Cuidar la salud en verano

Sobre la exposición al sol, el ISPLN recuerda que es una práctica recomendable en su justa medida, porque resulta beneficiosa 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 (12-17 horas) y usar crema con factor de protección adecuado a cada tipo de piel, aplicándola media hora antes de la exposición y cada dos horas. Se aconseja proteger especialmente a los menores del sol, poniéndoles gorro y camiseta, ubicándoles en lugares de sombra y ofreciéndoles agua con frecuencia, para garantizar que estén bien hidratados. Se puede consultar **online** la información sobre la predicción del Índice de radiación ultravioleta, (UVI) en los próximos cinco días y las medidas de protección correspondiente.

En lo referido a los baños en el mar, en piscinas o en zonas de baño naturales, el verano permite recrearse con el agua. Conviene hacerlo limitando la duración de los baños a un máximo de 20-30 minutos y a unos pocos minutos en menores de un año. Se aconseja entrar al agua suavemente después de haber estado un rato al sol y después de las comidas, extremar la vigilancia de menores, evitar tirarse de cabeza si se desconoce el fondo o la profundidad del agua, cumplir las normas de seguridad estipuladas en la playa o piscina y evitar bañarse de noche o después de haber bebido alcohol.

Se recomienda una alimentación variada, con abundantes frutas, verduras y ensaladas lavadas con mucha agua si se comen crudas y 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, evitar que se rompa la cadena de frío, lavar cuidadosamente con agua las frutas y hortalizas que se consuman crudas y es muy importante lavarse las manos antes de prepararlos.

El ISPLN recuerda igualmente la importancia de mantener estilos de vida saludables especialmente en las

épocas de ocio y recomienda la utilización del preservativo para prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, vivir la fiesta con responsabilidad, utilizar espacios sin humo, respetar las medidas de seguridad en el coche, moto o bici y conducir con precaución, nunca tras la ingesta de alcohol y otras drogas.