

## Salud Pública recomienda no descuidar las precauciones ante la alerta naranja por calor prevista para hoy y los próximos dos días en la Ribera del Ebro

El ISPLN recuerda la necesidad de beber más agua, no realizar esfuerzo físico por trabajo, ocio o deporte en las horas de más calor y evitar la exposición al sol, especialmente en mayores, menores de cinco años, y personas enfermas

Jueves, 04 de julio de 2019

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) recuerda la necesidad de retomar las medidas de prevención ante la alerta naranja por altas temperaturas que va a afectar los días 4, 5 y 6 de julio a la zona de la Ribera del Ebro, con temperaturas máximas que superarán los 37 grados y no descenderán de los 21.

Como se advirtió ante la ola de calor de la pasada semana, 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, agotamiento por calor o los llamados golpes de calor.

Para evitar llegar a esta situación, Salud Pública incide en la recomendación de beber más agua y líquidos frescos aunque no se tenga sed, evitando las bebidas alcohólicas, café, té, colas y las bebidas azucaradas. Se aconseja también realizar las actividades de mayor esfuerzo físico por trabajo, deporte, ocio, etc., 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, mojarse, abrir las ventanas cuando refresca y cerrarlas de día, usar ventilador o aire acondicionado y, si esto no es posible o resulta insuficiente, acudir durante unas horas a un lugar climatizado. Además se aconseja hacer comidas ligeras, variadas y con abundantes frutas, verduras y ensaladas.

El ISPLN incide en la importancia de extremar precauciones con menores de 5 años y mayores de 65 años. Recomienda contactar con las personas mayores al menos dos veces al día para asegurarse de que toman las medidas ante el calor citadas 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 en el trabajo**

El Instituto de Salud Pública y Laboral 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 los horarios, 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 más 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".

Esta alerta se encuadra dentro del "Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud en Navarra 2018", que como en años anteriores se activó el pasado 1 de junio y se prolongará hasta el próximo 15 de septiembre. Este plan, realizado en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, se basa en la predicción de la temperatura ambiental y la monitorización diaria de la mortalidad y el número de urgencias hospitalarias. De acuerdo con el protocolo establecido, los umbrales máximos y mínimos de referencia son de 36 y 20 grados, en el caso del área de Tudela, y de 36 y 18 grados, para el resto de Navarra. En función del número de días en los que la predicción indica que pueden superarse 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 (alerta amarilla) si se superan máximas y mínimas durante 1 ó 2 días; medio (alerta naranja) si se superan los límites 3 ó 4 días; y alto (alerta roja) si la situación se prolonga cinco o más días.

### **Atenciones urgentes por patología asociada al calor**

Desde el día 1 de junio hasta el día 2 de julio se han declarado al ISPLN veintitrés atenciones urgentes por patología asociada al calor, de los cuales cinco precisaron ingreso hospitalario con duración de 1 a 3 días.

Dieciséis atenciones han sido realizadas en el Complejo Hospitalario de Navarra, dos en el Hospital Reina Sofía, cuatro en el Hospital García Orcoyen, y una en atención primaria. Se trata de quince hombres y ocho mujeres, ocho mayores de 70 años, diez con edades entre 25 y 69 y cinco por debajo de 25 años.