

Salud recomienda extremar las precauciones ante altas temperaturas previstas para los próximos días, con alerta naranja en toda Navarra

Reitera la necesidad de beber más agua, no realizar esfuerzo físico excesivo en las horas de más calor y evitar la exposición al sol especialmente en mayores, menores de cuatro años, embarazadas, personas enfermas, que realicen deporte o en el trabajo

Lunes, 22 de julio de 2019

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) recuerda la necesidad de incrementar las medidas de prevención ante la alerta naranja por altas temperaturas que va a afectar el día de hoy a la Ribera del Ebro y los días 23, 24 y 25 de julio a toda Navarra.

En el caso de la zona de la Ribera del Ebro, se prevén temperaturas máximas que superarán los 39 grados y no descenderán de los 22, mientras que en el resto de la Comunidad Foral las máximas alcanzarán los 39 grados y no descenderán de los 18.

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 por trabajo, deporte u ocio 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.

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 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. Puede obtenerse información adicional en la [web del ISPLN](#)

Prevenir el riesgo de estrés térmico en el trabajo

Por otro lado, 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 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"](#)

Esta alerta se encuadra dentro del "Plan de prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra 2019", 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 de la Ribera del Ebro (referencia Tudela), y de 36 y 18 grados, para el resto de Navarra (referencia Pamplona / Iruña). 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 o 2 días; medio (alerta naranja) si se superan los límites 3 o 4 días; y alto (alerta roja) si la situación se prolonga cinco o más días. De acuerdo a este criterio la zona de la Ribera del Ebro se sitúa, en este momento, en alerta naranja o de riesgo medio y el resto de Navarra también.

Fiestas patronales y calor

Esta nueva ola de calor coincide con la celebración de fiestas patronales en algunas localidades de Navarra. Por ello desde el departamento de Salud se insiste especialmente en la necesidad de extremar la vigilancia y en desaconsejar la participación de las personas especialmente vulnerables en eventos al aire libre durante las horas centrales del día, como cohetes anunciadores o conciertos.