

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud recomienda extremar las precauciones ante altas temperaturas previstas en la Ribera del Ebro

Recuerda la necesidad de beber más agua, no realizar esfuerzo físico por trabajo, deporte, etc., en las horas de más calor y evitar la exposición al sol, especialmente en mayores, menores de cinco años, y personas enfermas

Miércoles, 01 de agosto de 2018

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) recuerda la necesidad de incrementar las medidas de prevención ante las altas temperaturas que van a afectar los próximos días a la zona de la Ribera del Ebro y sur de Navarra, con temperaturas máximas de 38 grados y temperaturas mínimas 23°C

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, 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.

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. 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 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 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.

Dieciocho atenciones urgentes por calor en 2017

En la zona de la Ribera, en 2017, se superaron los umbrales diarios de temperatura máxima y mínima en ocho ocasiones, en ningún caso más de dos días consecutivos a diferencia de lo previsto para los próximos días, en los que se espera que se superen los umbrales varios días consecutivos.

El pasado año se atendieron 18 urgencias por patologías relacionada con el calor en los hospitales de Navarra y hubo un fallecimiento relacionado con esta

causa. Cinco de las urgencias tuvieron que ver con el desempeño de la actividad laboral y otras cinco con deshidrataciones producidas en un evento deportivo.

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.