

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud recomienda extremar precauciones con mayores de 65 años y menores ante la primera alerta de calor de la temporada

La Ribera alcanzará hoy los 39 grados de temperatura máxima y los 21 de mínima

Miércoles, 14 de junio de 2017

La zona de la Ribera alcanzará hoy temperaturas de hasta 39 grados y las mínimas no bajarán de 21, lo que sitúa a Tudela y su entorno en nivel de alerta amarilla, un riesgo considerado bajo, pero ante el que es conveniente incrementar las medidas de prevención para evitar problemas de salud vinculados al calor. El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) ha recordado hoy la importancia de garantizar la hidratación y evitar la exposición al sol, especialmente de personas mayores de 65 años y menores de 4 años, debido a que son dos de los colectivos más vulnerables ante las altas temperaturas.



Salud edita 29.000 folletos con recomendaciones para prevenir los efectos del calor.

El ISPLN ha hecho este llamamiento con motivo de la presentación del “Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud en Navarra 2017”, que se activó el pasado 1 de junio y se prolongará hasta el próximo 15 de septiembre. El plan ha sido expuesto hoy en rueda de prensa por la gerente del INSPL, María José Pérez Jarauta; el jefe del servicio de Promoción de la Salud Comunitaria, Koldo Cambra; y la jefa de la sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las políticas, Margarita Echaury.

Este plan, realizado en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, se basa en la predicción de la temperatura ambiental y la monitorización diaria de la mortalidad y el número de urgencias hospitalarias. Este seguimiento tiene la finalidad de poder emitir prealertas como la difundida hoy para la zona de Tudela, de modo que tanto la población como los profesionales sanitarios estén sobre aviso y puedan tomar medidas de prevención.

Según ha explicado Koldo Cambra, la vigilancia ambiental se basa en la predicción a cinco días y el uso de umbrales máximos y mínimos de referencia, que 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 si se superan 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.

Entre las acciones informativas previstas en la campaña de este año, destaca el reparto de 29.000 folletos con consejos y recomendaciones para cuidar y prevenir los problemas de salud que pueden provocar las altas temperaturas. La distribución de los folletos, editados en [castellano](#) y [euskera](#), se va a realizar en centros de salud y hospitales, servicios sociales de base, residencias de mayores, albergues, guarderías escolares y oficinas de farmacia. Además, el folleto se difundirá entre las entidades y responsables de los campamentos de verano, con la colaboración del Instituto Navarro de Deporte y Juventud. La [información](#) está también disponible en formato digital en la web del propio ISPLN, www.isp.navarra.es, junto a otras guías útiles para evitar riesgos de salud vinculados a las actividades propias del verano (baños, vida al aire libre, ejercicio físico, viajes, etcétera).

Hidratación, protección solar y control del esfuerzo físico en las horas centrales

Según ha explicado Margarita Echauri, 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 el ISPLN 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... es importante consultar con los servicios de salud.

El ISPLN incide en la importancia de extremar precauciones con menores 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.

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, proporciona información para la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor en el trabajo y ofrece medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo en el apartado [“Trabajar con calor”](#), de la web www.insl.navarra.es.

Este organismo facilita también a través de su web la posibilidad de [suscribirse a un servicio diario de información de temperaturas y niveles de riesgo](#), mediante correo electrónico y/o SMS.

Prevenir la diarrea y la deshidratación con una buena alimentación

El ISPLN ha aprovechado la presentación de la campaña de prevención de riesgos asociados al calor de 2017 para recordar otros hábitos saludables vinculados al verano. En lo que se refiere a alimentación, en verano es importante una alimentación adecuada a la época, para prevenir la diarrea y la deshidratación. Debe ser variada, con abundantes frutas, verduras y ensaladas lavadas con mucha agua si se comen crudas y se recomienda 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 y es muy importante lavarse las manos antes de prepararlos.

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 (12-16 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.

En lo referido a los baños en el mar o en piscinas, el ISPLN recuerda que conviene limitar 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.

Once atenciones vinculadas al calor en 2016

El verano pasado se atendieron en los hospitales navarros 11 urgencias por patologías probablemente relacionada con el calor. Entre ellas, un peregrino del Camino de Santiago, personas que habían hecho deporte en situación de altas temperaturas, un niño y un hombre mayor tras una exposición prolongada al sol y una persona por exposición al calor en su puesto de trabajo. En piscinas, se registró una única incidencia, una lipotimia posiblemente relacionada con las altas temperaturas. No hubo ningún fallecimiento por golpe de calor.

En general, las temperaturas medias máximas y mínimas en el Estado fueron en todos los meses (junio-septiembre) más altas que en el periodo 1981-2010. En Navarra, lo fueron sobre todo en agosto y septiembre, si bien los umbrales considerados de alerta solo se superaron en julio, en dos ocasiones en el área de Pamplona (días 19 y 20) y en seis en el área de Tudela (días 8, 10, 19, 20, 22 y 23).