

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y
EMPLEOCULTURA, TURISMO Y RELACIONES
INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN
LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El Gobierno de Navarra recomienda a los vecinos de la Ribera reforzar las medidas contra el calor

La AEMET ha activado alerta naranja en toda la Comunidad Foral, también en alto riesgo de incendios

Jueves, 16 de agosto de 2012

El Gobierno de Navarra solicita a la ciudadanía y en particular a los vecinos de localidades de la Ribera de la Comunidad Foral que extremen las [medidas contra las altas temperaturas](#) previstas para los próximos días.

La [Agencia Estatal de Meteorología \(AEMET\)](#) ha activado la alerta naranja por altas temperaturas máximas para el viernes en el centro y sur de la Comunidad Foral y para el sábado también en el Pirineo navarro. Además, está previsto que en la Ribera las temperaturas mínimas no bajen lo suficiente entre el sábado 19 y el lunes 20.

Esta circunstancia es contemplada en el plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, puesto en marcha en todo España en 2004. De acuerdo con este documento, el umbral de alerta a la población se sitúa en Navarra en los 36 grados de temperatura máxima y, de temperatura mínima, en 22. Cuando durante un día o dos se superan ambos valores, existe un nivel 1 de riesgo (color amarillo, bajo riesgo); con tres o cuatro días se asigna el nivel 2 (color naranja, riesgo medio, en el que se sitúan a día de hoy la Ribera); y el nivel 3 (color rojo, alto riesgo) se alcanzan con cinco días.

El Gobierno de Navarra pide asimismo a la ciudadanía que extreme las precauciones en zonas rurales y entornos forestales ante el alto riesgo de incendio previsto para los próximos días, especialmente entre el sábado 19 y el miércoles 22, en toda la Comunidad Foral por las altas temperaturas y la sequía acumulada.

Beber agua, evitar el sol y resguardarse en zonas frescas, principales recomendaciones

La exposición a temperaturas elevadas afecta fundamentalmente a niños, personas mayores y personas con patologías crónicas y pluripatología. Son en especial vulnerables aquellas personas mayores con pluripatologías crónicas que viven solas. Es especialmente importante durante las alertas por exceso de temperatura contactar dos veces al día con las personas mayores del entorno (familiares, amigos, vecinos...) y asegurarse que toman medidas ante el calor (beber agua, evitar el sol, esfuerzos, mantenerse en espacios frescos) y de cómo se encuentra su estado de salud.

Los principales factores de riesgo son: personas mayores de 65 años y niños menores de 4 años; enfermedades cardiovasculares, respiratorias y crónicas (diabetes); enfermedades agudas durante el periodo de calor; obesidad; enfermedades mentales, demencia senil o alzheimer; tratamientos médicos: diuréticos, anticolinérgicos, neurolépticos, tranquilizantes, etc; personas con factores de riesgo que viven solas y estados de dependencia; y consumo de alcohol y drogas.

Por tanto, el Gobierno de Navarra aconseja a la ciudadanía de toda la Comunidad Foral, y en particular a quienes residen en la ribera del Ebro, que se hidraten a menudo y no realicen esfuerzos físicos (deporte, huerta, jardín, trabajo, limpiezas, etc) al sol ni en las horas de más calor, debido a los riesgos que comporta las altas temperaturas que se esperan para el jueves, el viernes y el sábado.

El calor excesivo y los esfuerzos en esas condiciones, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales hasta un grave golpe de calor, con temperatura corporal de 39º o más, dolor de cabeza, confusión o pérdida de conocimiento que haga necesaria una intervención médica de urgencia. El Instituto de Salud Pública y Laboral recomienda consultar a los servicios de salud si una persona tiene temperatura muy alta sin otra causa o alteraciones del estado de consciencia.

En caso de golpe de calor y mientras se obtiene asistencia médica se recomienda enfriar el cuerpo por medio de paños de agua fría o dar un baño o ducha fría y permanecer en habitación oscura.

Asimismo, la exposición a los rayos del sol puede provocar graves insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Una forma de evitarlo es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar sombrero, ropa amplia y transpirable y gafas de sol con cristales homologados. No se debe olvidar nunca la protección solar. Hay que recordar que la piel tiene "memoria de la exposición al sol", que los efectos se acumulan a lo largo de la vida y además ninguna crema solar, por muy alta protección que tenga, protege completamente contra el sol y cualquier sobreexposición solar es una grave amenaza para la salud.

Riesgo de incendios debido a las altas temperaturas y la sequía

Ante el alto riesgo de incendio que existe durante estos días en la Comunidad Foral por las altas temperaturas y la sequía, la Agencia Navarra de Emergencias (ANE) recomienda tener cuidado con máquinas y otros elementos generadores de chispas y solicita que se incrementen las precauciones en tareas agrícolas y de mantenimiento de vías. También ruega que en terrenos forestales no se utilicen desbrozadoras, motosierras, grupos de soldadura o sierras radiales y que se evite depositar elementos combustibles junto a edificaciones.

Asimismo, la ANE insiste en que no se deben arrojar colillas, cerillas u otros objetos de riesgo y que no se depositen residuos fuera de las zonas destinadas para ello. Además aconseja evitar la quema de rastrojos y restos de poda.

A las personas que vayan a circular por entornos forestales la ANE les recuerda que es conveniente conocer bien el terreno y que deben evitar circular con vehículos a motor si no son necesarios, puesto que el contacto del tubo de escape con matorrales secos podría provocar un incendio. También pide a los senderistas que no se salgan de los circuitos y que los vehículos se estacionen en aparcamientos habilitados o en zonas totalmente despejadas de pastos o matorrales.

Por otra parte, la ANE ruega a aquellos ciudadanos que vean un incendio que llamen lo antes posible al teléfono 112 e indiquen el lugar y las vías más adecuadas para que puedan acceder los servicios de emergencias.

Finalmente, si un ciudadano se encuentra cerca de un incendio la ANE le aconseja que trate de alejarse de este por los laterales y zonas más bajas, que acuda a un claro o a una zona limpia de arbolado y matorral, y que vaya siempre en sentido contrario a la dirección del viento.