

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

## La zona de la Ribera estará en alerta amarilla este viernes por altas temperaturas

*Salud recuerda la necesidad de establecer medidas de precaución especialmente en personas mayores y lactantes*

Martes, 05 de julio de 2016

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) informa de que la zona de la Ribera estará el próximo viernes, día 8, en alerta amarilla por altas temperaturas, por lo que recuerda la conveniencia de adoptar medidas de precaución, especialmente para las personas enfermas, mayores de 65 años y menores de 4 años.

Concretamente, según las [previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología](#), ese día se registrarán en Tudela mínimas de 23 y máximas de 36. Las altas temperaturas continuarán el sábado (22-34) y domingo (21-37). Precisamente, se denomina 'ola de calor' cuando la temperatura ambiental supera los 36 grados centígrados durante varios días.

El ISPLN facilita a través de su web la [suscripción](#), mediante el envío de un correo electrónico y/o SMS, a un servicio de previsión diaria de temperaturas al que también se puede acceder [online](#), con indicación de los diferentes niveles de riesgo.

### Prevenir enfermedades por calor

El calor excesivo puede alterar las funciones vitales del cuerpo humano si este no es capaz de compensar las variaciones de temperatura corporal, produciendo una pérdida de agua y electrolitos y provocando daños como calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor, etc.

Para evitar esto, el ISPLN 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, usar ventilador, etc.

Los efectos nocivos del calor pueden afectar a todas las personas, pero especialmente a mayores de 65 años y menores de 4, personas obesas, enfermas o medicadas, y a aquellas que realizan actividades con gran esfuerzo físico.