

# Salud activa su plan de prevención ante las altas temperaturas de esta época del año

Navarra registró durante el pasado verano de 2019 un total de 49 casos de patologías asociadas al calor, con dos personas fallecidas

Jueves, 25 de junio de 2020

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI) recuerda que, con la llegada del verano, es necesario mantenerse alerta ante las altas temperaturas por su impacto en la salud.

La Comunidad Foral mantiene activo desde este mes de junio y hasta el 15 de septiembre el **Plan de Prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas 2020**, para tratar de reducir los riesgos asociados a las temperaturas excesivas. Para ello, se ha vuelto a activar el sistema de alertas ante la previsión de altas temperaturas y se distribuirán 19.000 folletos y 1.200 carteles con consejos prácticos para la ciudadanía entre centros sanitarios, sociosanitarios y otras entidades, como el Instituto Navarro de la Juventud, de cara a la celebración de campamentos; el de Deporte, ante las pruebas deportivas; y albergues de peregrinos y peregrinas.

La llegada, durante la pandemia de COVID-19, a la Nueva Normalidad prácticamente ha coincidido con el verano y el buen tiempo anima a disfrutar de actividades deportivas y de ocio. Sin embargo, además de las medidas de prevención frente al coronavirus, es necesario incorporar al día a día diversas medidas de prevención ante las previsiones de temperaturas más altas. Una exposición a temperaturas elevadas, combinada con el desarrollo de actividad física o las características individuales de algunas personas, pueden dar lugar a la aparición de síntomas que pueden desembocar en lo que se conoce como golpe de calor.

**MEDIDAS ANTE EL CALOR EXCESIVO**  
**BERO ZAKARRA DENEAN HARTU BEHARREKO NEURRIAK**

- Evitar salir en las horas de más calor (12:00 -17:00), ponerse a la sombra.
- Ahal izanez gero, ez atera berorik handiena den orduetan (12:00-17:00) itzalean egon.
- No hacer esfuerzos físicos (trabajo, ejercicio físico, compra, limpieza...) al sol ni en las horas de más calor.
- Ez egin esfortzurik (lana, jarduera fisikoa, erosketak, garbiketak...) eguzkitan, ez eta berorik handiena den orduetan ere.
- Beber más agua y más a menudo.
- Edan ur gehiago eta maizago.
- Mojarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o estar ratos en lugares con aire acondicionado.
- Dusi ura ditzatu ur freskoarekin, erabili haizagailu edo bentiladorea, edo tarteka egon aire girotua dagoen tokitan.
- Usar ropa ligera, crema solar y gafas de sol.
- Erabili arropa arina, eguzkitako krema eta betaurrekoak.
- Cuidar especialmente a la gente mayor, menores de 5 años, embarazadas o personas con enfermedades crónicas.
- Zaindu bereziki adinekoak, 5 urtetik beherakoak, haurdunak edo eritasun kronikoak dituzten pertsonak.
- En los lugares de trabajo: Extremar el cumplimiento de las medidas preventivas.
- Lantokietan: kontu handiagoz bete prebentzioko neurriak.
- Consultar en los Servicios de Salud si hay fiebre alta, confusión o pérdida de conocimiento.
- Osasun zerbitzuetan galdetu sukarr altua izanez gero, nahasmendua edo kordesa gaitusia.

RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR EXCESIVO

LIFE NADAPTA

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

Recomendaciones frente a las altas temperaturas.

En general, para Navarra, los umbrales de temperatura que se utilizan de referencia para el sistema de alertas son máximas de 36°C y mínimas de 18°C, excepto para la Ribera del Ebro, donde la mínima son 20°C. Cuando la previsión de estas temperaturas se supera, se activan unos niveles de alerta: 0 (ausencia de riesgo) si no se prevén días en los que las temperaturas máximas y mínimas previstas superen los umbrales de referencia utilizados para Navarra; 1 (bajo riesgo) si se prevé que se superen esos umbrales en uno o dos días; 2 (riesgo medio) si son tres o cuatro días; y 3 (alto riesgo), a partir de los 5 días.

En función de estas alertas, se potenciará la información a la ciudadanía, servicios sociales y sanitarios, entidades locales, empresas y población trabajadora.

Durante el verano de 2019, se lanzaron ocho alertas y se atendieron en los servicios sanitarios (y se declararon al ISPLN) 49 casos de patologías asociadas al calor, mientras que en 2018 fueron 25 casos. Las personas afectadas el año pasado (65% hombres, 35% mujeres) tenían una edad media de 59 años y, en un 49% de los casos, no padecían ninguna patología previa. La mayoría de los casos estuvieron relacionados con la actividad laboral y la realización de ejercicio físico intenso. Dos personas fallecieron por golpe de calor.

### **Cambios ante las altas temperaturas**

Las temperaturas extremas ocasionan cambios en la vida cotidiana que condicionan la situación laboral, social, sanitaria y personal. Por ello, cada verano desde 2004, después de la ola de calor que afectó a Europa en 2003 y generó un alto número de fallecimientos, se pone en marcha en colaboración con el Ministerio de Sanidad este Plan de Prevención frente a las altas temperaturas. Además, el Gobierno foral está trabajando en un proyecto de mitigación y adaptación al cambio climático, Life-NAdapta (2017-2025), que plantea diversas medidas frente a los efectos en la salud humana derivados de la crisis climática.

El Plan de Prevención frente a altas temperaturas se dirige a la población en general pero, especialmente, a personas con más factores de riesgo para presentar problemas de salud relacionados con el calor, como mayores de 65 años, menores de 4 años, mujeres embarazadas o en situación de lactancia natural, población trabajadora, personas con patologías cardiorrespiratorias, renales y otras, como diabetes, o quienes sigan determinados tratamientos médicos.

### **Medidas básicas de prevención**

Para evitar estos efectos, el ISPLN 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.

Asimismo, inciden en seguir las indicaciones del Ministerio de Sanidad respecto a la utilización de sistemas de ventilación como aires acondicionados y unidades individuales de climatización (aumentar la renovación de aire del interior con aporte de aire exterior, sobre todo en el caso de usar ventiladores portátiles, cuyo único efecto es el movimiento de aire); vigilar el tiempo que se pasa en el interior de vehículos estacionados, aunque estén con las ventanillas abiertas, y especialmente cuando se trata de menores, personas mayores o animales; o llamar urgentemente a los servicios sanitarios si se ha estado expuesto a temperaturas extremas y aparecen síntomas como temperatura corporal alta, mareo, vómito, confusión o pérdida de consciencia.

### **Más prevención en el trabajo frente al 'estrés térmico'**

Por otro lado, en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, se denomina estrés térmico al riesgo asociado a la exposición a temperaturas y humedades relativas extremas, que pueden provocar diferentes efectos negativos para la salud de trabajadores y trabajadoras.

En la carga térmica que soporta la persona trabajadora intervienen las condiciones ambientales, el calor metabólico, la actividad física desarrollada en el trabajo, y el uso de determinada vestimenta o Equipos de Protección Individual (EPI), que pueden agravar el riesgo, como máscaras respiratorias, casco, ropa y guantes de protección química que impiden la transpiración.

En este sentido, y tras la superación de las fases del Plan de Desescalada por la pandemia del COVID-19, se aconseja limitar el tiempo de uso de la mascarilla al mínimo imprescindible. A tal fin, se adoptarán otras medidas que permitan mantener la distancia de seguridad entre personas.

Para evitar, o al menos reducir, el riesgo de estrés térmico y proteger a todos los trabajadores y trabajadoras expuestos a altas temperaturas, es necesario desarrollar medidas preventivas como: planificar los trabajos en función de las condiciones ambientales (temperatura y humedad relativas elevadas) para evitar que las tareas que requieran esfuerzo físico se realicen las horas de más calor, especialmente en los días de alerta por ola de calor; prever descansos cortos en lugares frescos; asegurar los procesos de aclimatación de cada trabajador o trabajadora; o garantizar el acceso a bebidas como agua o soluciones salinas.

También es importante proporcionar visera, gafas y crema frente a la radiación solar a trabajadores y trabajadoras; atender las recomendaciones y medidas específicas propuestas para el personal vulnerable, emitidas desde Vigilancia de la Salud; y formar e informar a la plantilla sobre el riesgo de estrés térmico, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.

## EJERCICIO FÍSICO Y CALOR EXCESIVO

### ARIKETA FISIKOA ETA BERO ZAKARRA

---

**Estatu berriak dira, baina en la hora de más calor.**  
Estatu berriak dira baina bero zakarra orduan.

**Bonik ezin esan.**  
Bonik ezin esan.

**Si el al día libre, evitar ropa ligera, poca y protección solar.**  
Kaspen batean, ezin da arropa arina, gutxi eta agortasunak izatea.

**Al correr irud e ropa adecuada, gorria, horria, zuriak.**  
Gaiti lasterka gaiti ez arropa gutxi, gorria, horria, zuriak.

**Si las sesiones paradas, a una y 15.**  
Sesioak jarduera berdina, gaiti 15 minutuak.

**EEBB NABARITA**

**GOBIERNO DE NAVARRA**  
Gobierno de Navarra  
Departamento de Cultura