

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

## El Gobierno de Navarra recomienda adoptar precauciones ante las altas temperaturas previstas para estos días

*Se prevé que Tudela alcance este martes 40 grados, con mínima de 21, y en toda Navarra el miércoles las temperaturas superarán los 18 grados de mínima y 36 de máxima*

Lunes, 18 de julio de 2016

El Gobierno de Navarra [recomienda](#) adoptar precauciones ante las altas temperaturas previstas para esta semana, que superarán los 40 grados en Tudela este martes, y los 36 en toda Navarra el miércoles, con mínimas por encima de 21 y 18 grados respectivamente, según [AEMET](#).



Salud recomienda extremar las precauciones ante el aumento de temperaturas previsto.

El Departamento de Salud recuerda que el calor excesivo puede afectar a todas las personas, pero especialmente a niños y niñas y a personas mayores o enfermas. En concreto, puede producir problemas de salud como deshidratación, calambres, agotamiento o un golpe de calor, con temperatura corporal de 39º o más, dolor de cabeza, confusión y pérdida de conocimiento, en cuyo caso es preciso recibir inmediatamente atención sanitaria.

Estos problemas se producen porque el sistema habitual de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga mucho. Se puede prevenir favoreciendo los mecanismos de enfriamiento e hidratación del cuerpo. Así, el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) recomienda beber agua y líquidos frescos con frecuencia, refrescarse con duchas, baños y mojándose con frecuencia brazos y piernas, permanecer en las estancias más refrigeradas de la vivienda, o utilizando sistemas de ventilación y climatización (ventilador o aire acondicionado en el domicilio, o en cines, comercios, cafeterías, etc).

Además, se aconseja protegerse del sol, evitando salir a la calle en las horas de más calor y buscando las sombras. No se recomienda hacer esfuerzos físicos al sol ni en las horas en las que la temperatura es mayor ni en relación con el trabajo o el ocio: correr, andar en bici, realizar el Camino de Santiago u otras formas de ejercicio físico como trabajos en la huerta, situaciones que con más frecuencia han producido en años anteriores ingresos y muertes relacionadas con el calor.

Estos cuidados se deben seguir especialmente en la gente mayor o personas enfermas (familiares, amigos, vecinos...), por lo que se recomienda contactar con ellas al menos dos veces al día para comprobar su estado de salud y asegurarse de que están aplicando estas medidas. En caso de que alguna persona presente temperatura muy alta sin otra causa o alteraciones del estado de consciencia, es preciso consultar a los servicios de salud.

Igualmente, y dado que la actividad laboral no cesa en verano, el ISPLN proporciona información para la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor y ofrece medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo en el apartado "[Trabajar con calor](#)" de la web [www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es). Valores elevados de temperatura y humedad relativa, unidos a la actividad física o el uso de ropa/equipos de protección que dificultan la disipación del calor, así como determinados factores individuales, pueden desencadenar un golpe de calor durante el trabajo, tanto en interior de locales como en el exterior.

### **Riesgo alto de incendios**

El Gobierno foral también pide acentuar las precauciones ante el riesgo de incendios. Así, se solicita a la ciudadanía y a los agricultores que en estos momentos realizan tareas de recolección, enfatizar las precauciones y recuerda que el pasado 15 de junio entraron en vigor las [restricciones previstas](#) sobre el uso del fuego durante el verano en los suelos agrícolas y forestales, como medida preventiva para evitar incendios.

Entre otras prohibiciones, no se permite hacer fuego con fines recreativos (barbacoas) en la zona sur, ni siquiera en los lugares habilitados para ello; ni circular con vehículos a motor de combustión por pistas forestales de esta área geográfica; ni realizar quemas de rastrojos, de residuos forestales o en suelos agrícolas de secano.

Además, se ha puesto a disposición de la ciudadanía folletos con [recomendaciones](#) y consejos para prevenir los incendios en los entornos forestales y con [pautas de actuación](#) en caso de verse sorprendido por el fuego.