

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA, ADMINISTRACIONES  
PÚBLICAS E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES  
INSTITUCIONALES

EDUCACION

SALUD

POLÍTICA SOCIAL, IGUALDAD,  
DEPORTE Y JUVENTUDDESARROLLO RURAL, INDUSTRIA,  
EMPLEO Y MEDIO AMBIENTE

FOMENTO Y VIVIENDA

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## El Gobierno de Navarra ofrece consejos para minimizar los efectos sobre la salud del exceso de temperaturas

*También recomienda adoptar medidas de seguridad en las zonas de baño naturales*

Miércoles, 27 de junio de 2012

El Gobierno de Navarra, a través del [Instituto de Salud Pública](#) (ISP), mantendrá activado hasta el 15 de septiembre el plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, un sistema de vigilancia que analiza las temperaturas y la previsión para los próximos días, en función de las cuales se adoptan las acciones que correspondan, y que incluye la divulgación de consejos sobre cómo proteger a las personas de más riesgo de los efectos del calor y de esta manera disminuir la morbi-mortalidad y los ingresos hospitalarios ocasionados por este problema y por tanto el impacto sobre la salud de la población.

La directora del Instituto, Marisol Aranguren, acompañada por el responsable del Servicio de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental, Javier Aldaz, y por la responsable de la Sección de Promoción de la Salud, Mari Jose Pérez Jarauta, han ofrecido consejos a la ciudadanía.

Con carácter general, en el tiempo estival es preciso tener en cuenta una serie de recomendaciones para minimizar riesgos específicos que se asocian a las actividades deportivas, al contacto con la naturaleza, a las altas temperaturas e insolación y al consumo de los alimentos durante la época estival.

Así, la ciudadanía debe prestar especial atención al lavado frecuente de las manos para evitar contagios de enfermedades o la contaminación de alimentos al prepararlos tanto para ser consumidos crudos como para cocinar; reducir las actividades físicas de cierta intensidad durante las horas centrales del día; cuidar siempre la hidratación; beber agua o bebidas isotónicas antes, durante y tras realizar ejercicio físico; protegerse de mordeduras y picaduras de insectos y de otros animales, así como utilizar repelentes si es necesario y evitar su entrada por puertas y ventanas; y utilizar crema solar.

Ante situaciones de emergencias, se debe llamar al teléfono 112, referencia para todo el territorio europeo. Asimismo, el ISP también ofrece recomendaciones para una alimentación saludable, baños en piscinas y zonas naturales y viajes al extranjero.

### Umbrales de alerta

El mencionado plan se puso en marcha en el año 2004. El

umbral de alerta se sitúa en los 36 grados 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); y el nivel 3 (color rojo, alto riesgo) se alcanzan con cinco días.

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 de nuestro entorno (familiares, amigos, vecinos...) y asegurarse que toman medidas ante el calor 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.

### **Piscinas de uso colectivo y zonas de baño naturales**

Marisol Aranguren ha recordado que en 2011 seis personas fallecieron mientras se bañaban fuera de las zonas naturales de baño existentes en la Comunidad Foral, tres de ellas no sabían nadar. Al respecto, el Instituto aconseja [no bañarse fuera de las piscinas y de estas zonas naturales de baño](#). Los bañistas deben tener en cuenta siempre que las zonas naturales de baño no están vigiladas. En todo caso, el ISP desaconseja totalmente el baño en otras zonas. Igualmente, reclama a los bañistas que no se tiren de cabeza.

Cabe señalar que el ISP y el Departamento de Desarrollo Rural, Medio Ambiente y Administración Local vigilan la calidad higiénico-sanitaria de las aguas de las zonas de baño naturales. En las zonas de baño naturales los bañistas deben tener en cuenta unas normas generales de uso para evitar accidentes, que son:

- No bañarse si se ha comido o bebido en abundancia, el agua esta muy fría, se esta muy fatigado tras haber realizado ejercicio, si hay tormenta o si no se encuentra bien o no ha dormido.
- Pueden producirse accidentes por otros motivos, como por ejemplo tirarse de cabeza. Se recomienda no hacerlo.
- Abandonar el baño de inmediato si se presentan los siguientes síntomas: escalofríos persistentes, fatiga, picores en el vientre o en el brazo, vértigo o zumbido de oídos o cualquier otro malestar.

Igualmente, el ISP lleva a cabo un programa de control para garantizar que las 264 piscinas de uso colectivo con un total de 432 vasos descubiertos, 44 vasos cubiertos y 17 vasos de funcionamiento mixto como cubiertos o descubiertos (excluidas las instalaciones de Pamplona y Tudela) estén en unas adecuadas condiciones de higiene y seguridad.

Asimismo, el ISP desarrolla un programa de revisión de las 540 torres de refrigeración e instalaciones de riesgo censadas en Navarra para minimizar la incidencia legionella. Se revisan antes del verano, para su utilización en esa estación, especialmente las situadas en núcleos urbanos importantes por su mayor riesgo. Toda la información está disponible en la Web del Instituto de Salud Pública en el apartado Verano 2012.