

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 hidratarse y no realizar esfuerzos físicos al sol ante las altas temperaturas previstas para los próximos días

La AEMET ha activado para este jueves la alerta amarilla por altas temperaturas en toda Navarra, naranja para el Valle del Ebro

Miércoles, 08 de agosto de 2012

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.

Además, recuerda que este calor excesivo puede afectar a toda la población pero, especialmente, a niños y personas mayores o enfermas.

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.

Cabe recordar que la [Agencia Estatal de Meteorología \(AEMET\)](#) ha activado para este jueves, 9 de julio, la alerta amarilla en toda la Comunidad Foral, salvo en el Valle del Ebro, en donde el riesgo es importante (alerta naranja). Según la previsión, en Pamplona la temperatura máxima será de 38º C y la mínima de 19º C. En Tudela, los valores oscilarán entre los 38 y los 21º. Para el viernes, el termómetro se encontrará entre los 19 y 40ª en Pamplona y los 22 y 40º en Tudela. Gran parte de la Comunidad Foral se encontrará en alerta naranja.

Personas que viven solas

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 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.

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.

Cabe recordar que el Gobierno de Navarra mantiene activado hasta el 15 de septiembre el plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud. 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.