

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud Pública distribuirá 25.000 folletos con consejos para prevenir los efectos del calor en la población

Mayores de 65 años y niños, los más afectados por el exceso de temperaturas que puede producirse durante los meses de verano

Martes, 01 de julio de 2014

El Gobierno de Navarra, a través del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), distribuirá 25.000 folletos con recomendaciones para prevenir los daños a la salud provocados por el exceso de calor, así como consejos para la realización de las actividades propias de la época estival (baños, vida al aire libre, ejercicio físico, viajes, etc.) de manera segura evitando riesgos.



La distribución de los folletos, editados en [castellano](#) y [euskera](#) se está realizando a centros de salud y hospitales, servicios sociales de base, residencias de la tercera edad, guarderías escolares y oficinas de farmacia. Además, está disponible en la [web](#) del ISPLN, y se ha informado y facilitado el enlace al Instituto Navarro de Deporte y Juventud de manera que sea accesible asimismo a los responsables de los campamentos de verano.

Igualmente, 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.

Mayor riesgo para los mayores de 65 años y niños menores de 4 años

Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 4 años, especialmente lactantes, son dos de los colectivos de mayor riesgo ante una eventual exposición a temperaturas excesivas. En Navarra existen 116.914 personas de más de 65 años, que en verano deben estar sujetos a una especial vigilancia con el fin de evitar riesgos a su salud. En este sentido, el ISPLN tiene establecido un sistema de alertas por el que cuando existe una previsión de temperaturas altas durante varios días seguidos (max. de 36 grados y mínimas de 22) se pone en conocimiento de las diferentes entidades y organismos relacionados con la prevención sanitaria o que por sus características están en contacto con los

colectivos de mayor riesgo: hospitales, centros de salud, servicios sociales, farmacias, Cruz Roja, Agencia Navarra de Emergencias, Federación Navarra de Municipios y Concejos, Cáritas, etc. El ISPLN incide además en la importancia de contactar con las personas mayores (familiares, amigos, vecinos, etc) al menos dos veces al día para asegurarse de que toman medidas ante el calor y comprobar su estado de salud.

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.

En verano es importante una alimentación adecuada a la época, para prevenir la diarrea y la deshidratación. Debe ser variada, con abundantes frutas, verduras y ensaladas lavadas con mucha agua si se comen crudas y se recomienda no comer el huevo crudo o poco hecho. Es aconsejable también beber 2 litros de agua y zumos, evitando en lo posible las bebidas azucaradas, con gas o alcohólicas. Los alimentos deben guardarse y descongelarse en el frigorífico. y es muy importante lavarse las manos antes de prepararlos.

Sol y baños

El sol es beneficioso para los huesos y para algunos problemas de la piel, el estado de ánimo y la relajación, pero en exceso puede producir quemaduras, insolaciones, cataratas, o cáncer de piel, entre otros daños. Además su efecto es acumulativo a lo largo de la vida. Para prevenir estos riesgos es importante:

- Tomar el sol al principio de forma progresiva.
- No tomarlo mucho tiempo ni en las horas centrales del día (12-16 horas).
- Usar crema con factor de protección adecuado a nuestra piel, aplicándola media hora antes de la exposición y cada dos horas
- Proteger más a los menores utilizando gorro y camiseta, situarlos a la sombra, darles de beber, etc.

Por lo que se refiere a los baños en el mar o piscina, para evitar accidentes conviene:

- Limitar su duración a un máximo de 20-30 minutos y para menores de un año, a unos pocos minutos.
- Entrar al agua suavemente después de haber estado un rato al sol y después de las comidas.
- Extremar la vigilancia.
- Cumplir las normas de seguridad de la playa o piscina.