

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud recomienda extremar las precauciones ante altas temperaturas previstas para este jueves en la Ribera

Recuerda la necesidad de beber más agua, no realizar esfuerzo físico por trabajo, ni deporte en las horas de más calor y evitar la exposición al sol de mayores de 65 años y menores de 4 años

Miércoles, 25 de julio de 2018

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) recuerda la necesidad de incrementar las medidas de prevención ante las altas temperaturas que van a afectar este jueves a la zona de la ribera del Ebro, con temperaturas máximas que alcanzarán los 37 grados y no descenderán de los 22.

En este sentido, el Instituto insiste en la importancia de garantizar la hidratación y evitar la exposición al sol, especialmente de personas mayores de 65 años y menores de 4 años, debido a que son dos de los colectivos más vulnerables ante las altas temperaturas.

La alerta se encuadra dentro del “Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud en Navarra 2018”, que se activó el pasado 1 de junio y se prolongará hasta el próximo 15 de septiembre.

Este plan, realizado en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, se basa en la predicción de la temperatura ambiental y la monitorización diaria de la mortalidad y el número de urgencias hospitalarias. De acuerdo con el protocolo establecido, los umbrales máximos y mínimos de referencia son de 36 y 20 grados, en el caso del área de Tudela, y de 36 y 18 grados, para el resto de Navarra. En función del número de días en los que la predicción indica que pueden superarse ambos umbrales de manera simultánea, se determina el nivel de riesgo. Hay ausencia de riesgo si no se prevé superar estos umbrales ningún día; el riesgo es bajo si se superan máximas y mínimas durante 1 o 2 días; medio, si se superan los límites 3 o 4 días; y alto, si la situación se prolonga más de cinco días.

Hidratación, protección solar y control del esfuerzo físico en las horas centrales

Según recuerda el ISPLN, el calor excesivo, en algunas ocasiones, puede alterar las funciones vitales del cuerpo humano si éste no es capaz de compensar las variaciones de temperatura, produciendo una pérdida de agua y electrolitos y provocando daños como calambres, deshidratación, insolación o los llamados golpes de calor.

Para evitar llegar a esta situación, se 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 y usar ventilador.

Los síntomas de alerta de un posible golpe de calor ante los que se recomienda consultar con los servicios de salud son una temperatura corporal muy alta (por encima de 39º C o más), piel roja, caliente y sin sudor, pulsaciones rápidas o dolor de cabeza punzante.

El ISPLN incide en la importancia de extremar precauciones con menores y con mayores de 65 años. Recomienda contactar con las personas mayores al menos dos veces al día para asegurarse de que toman medidas ante el calor y comprobar su estado de salud. Si toman medicación, es importante cuidar su mantenimiento y seguir las recomendaciones de sus profesionales de salud. También es importante no dejar a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, especialmente en las horas centrales del día.

El Instituto ofrece en su [web](#) información sobre medidas de salud ante el calor y el verano.

Por otro lado, se recuerda que el riesgo de sufrir golpes de calor puede incrementarse en puestos de trabajo con condiciones de temperatura y humedad relativa elevadas, que requieran un especial esfuerzo físico o el uso de ropa y equipos que impidan disipar el calor. Para prevenir esta situación, proporciona información para la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor en el trabajo y ofrece medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo en el apartado [“Trabajar con calor”](#) de la web del ISPLN.