

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 Pública recomienda medidas preventivas para cuidar la salud durante el periodo estival

*En verano de 2017 hubo un fallecimiento y se registraron dieciocho atenciones urgentes por patología asociada al calor, cinco de ellas relacionadas con actividad laboral*

Viernes, 22 de junio de 2018

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) aconseja disfrutar durante el verano de actividades beneficiosas para nuestra salud, como saborear las frutas de esta época, gozar del sol con cuidado, regocijarse con los baños en la piscina o entretenerse con ejercicio físico. Pero recuerda también que el disfrute estival va asociado al cumplimiento de diversas medidas preventivas para protegerse del sol y de los efectos del calor cuando es excesivo.



Logo extraído de la página que Salud dedica al calor.

Para informar de estas medidas básicas, el ISPLN está distribuyendo 28.000 folletos, en castellano y en euskera, con recomendaciones para prevenir los daños a la salud provocados por el exceso de calor y consejos para la realización de las actividades propias de la época estival. Están a disposición de la ciudadanía en los centros de salud y hospitales, servicios sociales de base, residencias de mayores, escuelas infantiles y oficinas de farmacia. Asimismo el folleto se ha enviado al Instituto Navarro de Deporte y Juventud y a entidades responsables de campamentos de verano. La información está también disponible en formato digital en la web del propio [ISPLN](http://www.ispln.navarra.es), [www.ispln.navarra.es](http://www.ispln.navarra.es), junto a otras guías útiles para evitar riesgos de salud vinculados a las actividades propias del verano (baños, vida al aire libre, ejercicio físico, viajes, etcétera).

Se trata de una de las actuaciones programadas en el “Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud en Navarra 2018”, realizado en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, que incluye la

vigilancia de la temperatura ambiental y la monitorización diaria de la mortalidad y el número de urgencias hospitalarias, de 1 de junio a 15 de septiembre. La vigilancia ambiental se basa en la predicción de temperaturas a cinco días y el uso de umbrales máximos y mínimos de referencia, que son de 36 y 20°C en el caso del área de Tudela, y de 36 y 18°C para el resto de Navarra, por considerarse diferentes zonas climáticas. En función del número de días en los que, de acuerdo a la predicción, 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 ó 2 días; medio, si se superan los límites 3 ó 4 días; y alto, si la situación se prolonga más de cinco días.

### **Prevenir enfermedades por calor**

El calor excesivo 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, desde Salud Pública 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 39°C o más), piel roja, caliente y sin sudor, pulsaciones rápidas y dolor de cabeza punzante.

El ISPLN incide en la importancia de extremar precauciones con menores de cuatro años y 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.

### **Prevenir el riesgo de estrés térmico en el trabajo**

Por otro lado, el Instituto de Salud Pública y Laboral 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 se debe adaptar el ritmo de trabajo y los periodos de descanso al calor, no continuar trabajando si se encuentran mal y facilitar el descanso en lugares frescos, beber agua con frecuencia durante el trabajo aunque no tengan sed, evitar comer mucho y no consumir bebidas alcohólicas y drogas, usar ropa de verano y proteger la cabeza del sol e informar a sus superiores si existe algún problema.

Se puede encontrar más información para la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor en el trabajo y sobre medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo en el apartado [“Trabajar con calor”](#).

### **Cuidar la salud en verano**

Sobre la exposición al sol, el ISPLN recuerda que es una práctica recomendable en su justa medida, porque resulta beneficiosa 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, evitar las

exposiciones prolongadas y las horas centrales del día (12-16 horas) y usar crema con factor de protección adecuado a cada tipo de piel, aplicándola media hora antes de la exposición y cada dos horas.

Se aconseja proteger especialmente a los menores del sol, poniéndoles gorro y camiseta, ubicándoles en lugares de sombra y ofreciéndoles agua con frecuencia, para garantizar que estén bien hidratados. En el siguiente enlace se facilita información sobre la predicción del [Índice de radiación ultravioleta \(UVI\)](#) en los próximos cinco días y las medidas de protección correspondiente.

En lo referido a los baños en el mar, en piscinas o en zonas de baño naturales, el verano permite recrearse con el agua. Conviene hacerlo limitando la duración de los baños a un máximo de 20-30 minutos y a unos pocos minutos en menores de un año. Se aconseja entrar al agua suavemente después de haber estado un rato al sol y después de las comidas extremar la vigilancia de menores, evitar tirarse de cabeza si se desconoce el fondo o la profundidad del agua, cumplir las normas de seguridad estipuladas en la playa o piscina y evitar bañarse de noche o después de haber bebido alcohol.

En verano hay muchos alimentos para saborear. Se recomienda una alimentación variada, con abundantes frutas, verduras y ensaladas lavadas con mucha agua si se comen crudas y 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, evitar que se rompa la cadena de frío, lavar cuidadosamente con agua las frutas y hortalizas que se consuman crudas y es muy importante lavarse las manos antes de prepararlos.

Como en cualquier época, es importante tomar medidas preventivas en las relaciones afectivas y en el ocio, como la utilización del preservativo para prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, vivir la fiesta con responsabilidad, utilizar espacios sin humo, respetar las medidas de seguridad en el coche, moto o bici y conducir con precaución, nunca con alcohol.

### **Dieciocho atenciones urgentes por calor en 2017**

El pasado año se superaron los umbrales de temperatura máxima y mínima de Tudela en ocho ocasiones, los días 14, 19, 21 y 22 de junio, 17-19 de julio y 22 de agosto. Los umbrales establecidos para el resto de Navarra no se superaron en ningún día.

Se atendieron 18 urgencias por patologías relacionada con el calor en los hospitales de Navarra y hubo un fallecimiento relacionado con esta causa. Cinco de las urgencias tuvieron que ver con el desempeño de la actividad laboral y otras cinco con deshidrataciones producidas en un evento deportivo. En piscinas no se registraron incidencias relacionadas con el calor

### **Adaptación al cambio climático. Proyecto Life-Nadapta**

El ISPLN participa en el proyecto del Gobierno de Navarra aprobado por la Comisión Europea LIFE-NADAPTA cuya finalidad es la adaptación de Navarra a los efectos del Cambio Climático.

Entre las acciones previstas relacionadas con la salud se encuentra el desarrollo y mejora de los sistemas de vigilancia en relación con la exposición a altas temperaturas, tanto de la población general como dentro del ámbito laboral, para conocer mejor el impacto en salud del cambio climático, los factores de riesgo y los grupos más vulnerables a las situaciones de calor extremo y proponer y evaluar la eficacia de las acciones que mejoren la capacidad de adaptación.