

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

El Gobierno de Navarra activa el plan de alertas ante la previsión de altas temperaturas en la Ribera

AEMET prevé para los próximos días valores superiores a los 36 grados en el Valle del Ebro

Jueves, 25 de junio de 2015

El Gobierno de Navarra ha activado el sistema de alertas ante la [previsión](#) realizada por la Agencia Estatal de Meteorología ([AEMET](#)) de altas temperaturas en el Valle del Ebro a partir de este fin de semana, que podrían llegar, por ejemplo en Tudela, a superar durante el día los 38 grados a partir del domingo 28, y los 20 grados por la noche a partir del martes 30.



Ante este tipo de situaciones, el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) tiene establecido un sistema por el que, cuando existe una previsión de altas temperaturas a lo largo de varios días, esta circunstancia 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.

25.000 folletos con consejos para prevenir los efectos del calor

Además, el ISPLN ha editado 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 en 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, www.isp.navarra.es, y se ha facilitado el enlace al Instituto Navarro de Deporte y Juventud de manera que sea accesible al mismo para 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.

Prevenir enfermedades por calor

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, que en verano deben estar sujetos a una especial vigilancia con el fin de evitar riesgos a su salud.

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.

Alimentación

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.