

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

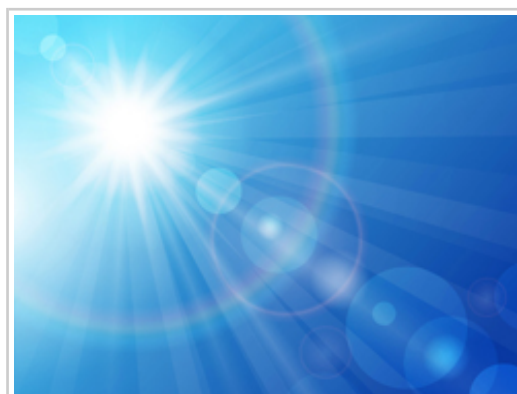
SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud recomienda extremar las precauciones ante las altas temperaturas previstas para esta semana en toda Navarra

AEMET prevé hasta el domingo en Tudela valores superiores a los 36 grados durante el día y por encima de 20 durante la noche

Lunes, 29 de junio de 2015

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra recomienda a la población que extreme las precauciones ante las altas temperaturas que, según AEMET, se prevén durante esta semana en toda la Comunidad Foral, con valores mínimos de 20 grados y máximos por encima de 36 en [Tudela](#), mantenidos hasta el domingo. En [Pamplona](#), la previsión es que este martes se alcancen los 38 grados, con temperatura mínima de 20.



AEMET prevé temperaturas superiores a 36 grados en Tudela durante toda la semana.

El ISPLN recuerda que el calor excesivo puede afectar a todas las personas, pero especialmente a niños y personas mayores o enfermas, y puede producir problemas de salud que necesitan atención sanitaria, como deshidratación, calambres, agotamiento o un golpe de calor, con temperatura corporal de 39 grados o superior, dolor de cabeza, confusión o pérdida de conocimiento.

En condiciones de altas temperaturas ambientales, el sistema habitual de control de temperatura del cuerpo humano se sobrecarga en exceso. Para prevenir esta circunstancia es necesario favorecer los mecanismos de enfriamiento del cuerpo.

Recomendaciones para prevenir problemas de salud por excesivo calor

El ISPLN recomienda para ello beber más agua y líquidos frescos a menudo; mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...); protegerse del sol, evitando salir a la calle en las horas de más calor, y poniéndose a la sombra; y no hacer esfuerzos físicos (trabajo, ejercicio físico, compra, limpieza...) al sol ni en las horas de más calor.

Es especialmente importante cuidar y vigilar sobre todo a las

personas mayores: contactar con ellos (familiares, amigos, vecinos) al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas, y consultar en los servicios de salud si hay temperatura muy alta sin otra causa, o alteraciones del estado de consciencia.

El ISPLN ha editado 25.000 folletos con estos consejos, en [castellano](#) y [euskera](#), cuya distribución 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.

Además, se ha 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.

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.