



2011 VERANO

Recomendaciones periodo estival

GENERAL

El lavado frecuente de las manos es muy importante para evitar contagios de enfermedades entre las personas y contaminación de alimentos al prepararlos tanto para ser consumidos crudos como para cocinar.

LA ALIMENTACIÓN

Consuma frutas y verduras frescas en forma de ensalada, sopas frías o zumos naturales: le aportarán líquidos, sales minerales, antioxidantes y vitaminas.

No se deje deslumbrar por la comida basura: tiene poco valor nutritivo y muchas calorías. Apueste por una dieta variada y equilibrada como es la mediterránea.

Los niños y embarazadas no deben consumir bebidas a base de extractos vegetales excitantes (extractos de café o té).

En caso de sed, no sustituya el agua por bebidas frías con alcohol. Beba, como mínimo, dos litros de agua al día.

Evite el abuso de bebidas refrescantes gaseosas con alto contenido en azúcar y sustancias estimulantes.

- Consejos para una alimentación saludable

Se recomienda hacer 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), con el objetivo de evitar largos períodos de ayuno.

Evite los fritos, rebozados, precocinados y formas de cocinar que incluyan grandes cantidades de aceite y otro tipo de grasa. Se recomiendan platos a la plancha, hervidos o asados.

La dieta ha de ser variada (que incluya alimentos de todos los grupos para asegurar un adecuado aporte de nutrientes), equilibrada (los nutrientes se aportarán en las cantidades recomendadas) y adecuada (adaptada a las condiciones físicas y psicológicas de cada persona). Debe contener, como mínimo, 5 raciones de frutas o verduras al día.

Una alimentación saludable siempre ha de ir acompañada de una actividad física adaptada a las necesidades individuales con el fin de obtener un estado de salud óptimo.

- ¿Cómo hacer la compra?

Elabore un menú semanal y una lista con los ingredientes que vaya a necesitar. No haga la compra con hambre, ya que comprará más de lo que realmente necesita.

Adquiera los alimentos congelados al final de la compra y regrese a casa en el menor tiempo posible: mantenga siempre la cadena del frío.

Rechace aquellos productos que se encuentre por encima de la línea de carga de los arcones frigoríficos. Una vitrina sobrecargada impide que el aire circule alrededor de los productos y dificulta su enfriamiento.

Revise el producto: el envase debe estar completo, sin roturas, abolladuras o cualquier otro desperfecto que pueda afectar al producto.

Si se trata de productos enlatados, compruebe que la lata no esté oxidada, abombada o con golpes.

Los alimentos envasados deben estar correctamente identificados mediante etiquetas y, aquellos que se encuentren sin envasar, deben colocarse de forma que queden fuera del alcance del público o protegidos mediante armarios o vitrinas.

- ¿Qué información debe aparecer en la etiqueta?

- Nombre del producto, de forma que pueda identificarse claramente de qué producto se trata.
- Lista de ingredientes.
- Cantidad de producto contenido en el envase: peso para productos sólidos, volumen para productos líquidos.
- En el caso de conservas vegetales, debe indicarse el peso escurrido.
- Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.
- Modo de empleo, de forma que el consumidor conozca el proceso a seguir para consumir el producto de forma adecuada.
- Conservación del producto.
- Empresa e identificación de la misma.
- Lote al que pertenece el producto.

- ¿Cómo conservar los alimentos?
Mantenga su frigorífico entre 0° y 5 °C.

Para congelar los alimentos de forma correcta y segura debe disponer de un congelador de cuatro estrellas.

Nunca ponga alimentos crudos junto a alimentos cocinados. Asegúrese de que los alimentos que introduce en el frigorífico están convenientemente protegidos y no se contaminan por contacto.

En caso de alimentos congelados, siga siempre las instrucciones del fabricante.

Mantenga los productos refrigerados a temperaturas entre 0°-5°C y los congelados y ultracongelados a temperaturas inferiores a -18°C.

Preste especial atención a los alimentos que elabore con huevo crudo (natillas, flanes, ...). Consúmalos, como máximo, dentro de las 24 horas posteriores a su elaboración y, en el caso de salsas tipo mayonesa, es recomendable utilizar las industriales.

No descongele nunca a temperatura ambiente sino en el frigorífico, un día antes del consumo, o bien, si no dispone de tiempo suficiente, utilice el microondas.

EL CALOR

En los días de calor vigilar especialmente a las personas mayores, enfermos y niños pequeños por su especial vulnerabilidad al calor.

El calor y la humedad excesiva y los esfuerzos en esas condiciones, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia. En casos de golpe de calor y mientras se obtiene asistencia médica se recomienda enfriar el cuerpo por medio de paños de agua fría o dar un baño o ducha fría y permanecer en habitación oscura.

La exposición a los rayos del sol puede provocar graves insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Una forma de evitarlo es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar sombrero y gafas de sol. No se debe olvidar nunca la protección solar.

¿Cómo elegir una crema solar?

El sol, además de proporcionarnos luz y calor, emite radiaciones (UV) A, B, y C.

La mayor parte de la radiación UV que llega a la superficie de La Tierra es del tipo UVA y, en menor cantidad, de tipo UVB.

Compruebe que la crema solar contiene filtros contra los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB).

Utilice una crema solar con un factor de protección alto adecuado a su tipo de piel. Esto no le impedirá broncearse, al contrario, facilita un bronceado más duradero y su piel no sufrirá.

Para proteger a los niños, utilice cremas solares con factor de protección muy alto (más de 30) y resistente al agua.

¿Cómo aplicar una crema solar?

Aplíquese la crema solar en casa, de forma abundante y con la piel seca, unos treinta minutos antes de exponerse al sol. Vuelva a aplicarse la crema solar cada dos horas y también cada vez que tome un baño.

Si toma baños frecuentes, utilice cremas solares resistentes al agua. No tome el sol con restos de maquillaje o perfume, esto favorece la aparición de manchas en la piel. Utilice crema solar también en días nublados: las nubes no filtran los rayos UVB responsables de las quemaduras solares.

Conservación de las cremas solares

Los protectores solares tienen una caducidad aproximada de un año. Pasado este tiempo pueden volverse ineficaces y provocar reacciones en la piel, sobre todo si no se han conservado adecuadamente.

Tras cada uso, guarde la crema solar en lugar fresco y seco y después de limpiar los restos de arena y producto.

VIAJES AL EXTRANJERO

Se aproxima la temporada en la que la mayor parte de la gente toma sus vacaciones. Tanto si vamos a viajar por nuestro país, a otro parecido al nuestro o bien, aquellos más aventureros, a países en desarrollo y con culturas y condiciones distintas a las nuestras, es importante no olvidar algunos de estos consejos.

Asistencia Sanitaria

Se debe conocer la cobertura que ofrece el sistema de asistencia sanitaria del país de destino. En el Instituto Nacional de la Seguridad Social, oficina de Yanguas y Miranda, puede obtenerse la tarjeta de Asistencia Sanitaria Europea, indispensable para recibir asistencia en los países de la Unión Europea.

Para viajar a países sin asistencia sanitaria pública y poco desarrollados es conveniente concertar un seguro de asistencia sanitaria con una cobertura razonable.

Durante el viaje

En los traslados o vuelos de larga duración, sobre todo en personas de edad avanzada, es conveniente hacer los ejercicios de movilización que el medio permita (cambios posturales, caminar hasta el servicio, etc.) e hidratarse convenientemente.

En los traslados en coche, descanse cada dos horas y beba alguna bebida no alcohólica.

Botiquín

En caso de padecer alguna enfermedad que requiera de algún medicamento específico, es recomendable que el médico prescriba la medicación necesaria en cantidad suficiente para cubrir el período de tiempo que dure su estancia fuera de su domicilio.

Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional del país de destino y la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje por lo que no deben olvidar la medicación necesaria para una reacción alérgica.

Siempre es útil llevar un desinfectante y material de cura de fácil aplicación. También son imprescindibles las cremas solares, los repelentes de mosquitos y las sales de rehidratación oral.

Vacunaciones obligatorias

La selección de las vacunas para un viaje determinado dependerá de la situación sanitaria concreta del país a visitar, de las enfermedades endémicas que le afecten, de las características del viaje (no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana), de la duración del mismo, de la situación general de salud del propio viajero y del tiempo disponible antes del viaje.

Algunas vacunaciones están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo exigirse un Certificado Internacional de Vacunación por las autoridades locales del país que se visita.

En Navarra el Centro de Vacunación se encuentra en la calle Iturralde y Suit, 13 bis, Teléfono 948 97-93-10.

Es muy importante comprobar si existen contraindicaciones antes de ser administrada una vacuna.

El Paludismo

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida que afecta prácticamente a todos los países tropicales. Se transmite a través de la picadura de un mosquito (Anófeles). Dado que esta enfermedad puede resultar grave, e incluso mortal, es importante hacer una prevención de la misma.

Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, la profilaxis se basará en la conjunción de las siguientes medidas:

- Ser consciente del riesgo. Todo viajero que va a zonas de paludismo debe conocer el riesgo de infección, saber como protegerse y consultar a un médico en caso de fiebre.
- Evitar la picadura del mosquito
- Tomar la quimioprofilaxis adecuada y deberá continuarse durante las cuatro semanas siguientes al abandono de la zona palúdica

En la página web del Ministerio de Sanidad y Consumo www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do se puede obtener información sobre las vacunas necesarias y otros consejos para viajeros.

Cuidado con el agua

El agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas. Es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada que deberá ser abierta en su presencia. No admitir cubitos de hielo en las bebidas ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas.

Ofrecen mayor garantía y seguridad por su elaboración, los refrescos y bebidas embotelladas y las bebidas calientes, té o café, por la temperatura a la que se someten.

En el caso de aguas potencialmente peligrosas, éstas pueden ser tratadas de forma sencilla: Ebullición durante 10 minutos o cloración con 2 gotas de lejía por litro. Esperar 30 minutos antes de consumirla.

Alteraciones digestivas

Cuidado con lo que come. La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales.

No ingerir verduras crudas. Especial atención a las ensaladas. Las hortalizas que se vayan a consumir en fresco se mantendrán media hora en agua tratada con lejía. Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No ingerir moluscos crudos o poco cocinados (almejas, chirlas, berberechos, mejillones, etc.).

Se recomienda consumir sólo fruta pelada, o bien, lavada con agua apta para el consumo humano y unas gotas de lejía.

Las modificaciones en las condiciones de la alimentación, los horarios, el hábitat, etc. producidos durante el viaje pueden desencadenar alteraciones digestivas.

Diarrea del viajero: Enfermedad que, lamentablemente, se presenta con frecuencia en los viajeros, sobre todo los que se dirigen a zonas subdesarrolladas. El origen suele ser la ingestión de alimentos en malas condiciones, por lo que la mejor profilaxis radica en un buen cuidado con los alimentos y las bebidas.

Estreñimiento: Se puede producir por transgresiones dietéticas y modificaciones en los hábitos alimenticios así como por la inmovilidad prolongada en los viajes.

Dolores de estómago: Suele estar producido en personas susceptibles por abusar de picantes, condimentos, bebidas alcohólicas y frutas ácidas.

Basta a veces con restablecer el equilibrio alimentario con una dieta apropiada para resolver el problema.

Cuidado con los baños

En agua dulce: En los trópicos los cursos de agua, canales, lagos, etc. pueden estar infectados por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas que puedan estar contaminadas por excrementos humanos y animales, ya que pueden ser vías de transmisión de infecciones de ojos, oídos e intestinales.

En agua de mar: En principio los baños en el mar no implican riesgos de enfermedades transmisibles. Las picaduras de medusa provocan fuertes dolores e irritaciones de la piel. En ciertas regiones los bañistas deben usar algún tipo de calzado que les proteja de las mordeduras y picaduras de los peces, contra la dermatitis por los corales y contra los crustáceos, mariscos y anémonas de mar tóxicos.

Protección contra los animales

Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos.

Es conveniente evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que éstos pueden no estar controlados sanitariamente.

Para protegerse contra la picadura de los mosquitos y otros animales, son válidas las siguientes recomendaciones:

- Si es posible, evitar salir entre el anochecer y el amanecer pues los mosquitos pican habitualmente durante este período; si se sale por la noche llevar ropa con manga larga y pantalones largos y evitar los colores oscuros que atraen a los mosquitos.
- Impregnar las partes expuestas del cuerpo con un repelente.
- Si los mosquitos pueden penetrar en la habitación, colocar una mosquitera alrededor de la cama fijándola bajo el colchón y asegurarse de que no esté rota y de que ningún mosquito haya quedado

atrapado en el interior. Para mejorar la protección puede impregnarse la mosquitera con permetrina o deltametrina.

- Pulverizar insecticidas, utilizar difusores de insecticidas (eléctrico o a pilas) que estén provistos de pastillas impregnadas de piretrinas o hacer quemar en las habitaciones durante la noche serpentinas antimosquitos que contengan piretrinas.
- Las serpientes muerden y los escorpiones pican como reflejo de defensa, especialmente de noche. El uso de calzado apropiado y sólido es muy importante para caminar de noche en zonas habitadas por serpientes. Es conveniente examinar el calzado y la ropa antes de ponérselo, sobre todo por la mañana, ya que las serpientes y los escorpiones tienden a resguardarse en ellos.

PROGRAMAS DEL INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA PARA EL VERANO

- Programa de revisión de torres de refrigeración e instalaciones de riesgo para la Legionella. Se revisan antes del verano, para su utilización en verano, especialmente las situadas en núcleos urbanos importantes por su mayor riesgo. El objetivo de este programa es minimizar el riesgo para la población y disminuir la incidencia de legionelosis en Navarra.
- Programa anual de control sanitario de las piscinas de uso colectivo, establece la planificación de la actividad de control que realiza cada año el Departamento de Salud a través del Instituto de Salud Pública. Antes de la apertura de las piscinas de uso comunitario de nuestra Comunidad, éstas deben cumplir una serie de requisitos que permiten disfrutar de estas instalaciones con higiene y seguridad y ser autorizada su apertura por el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra. El Departamento de Salud vigila que estas condiciones se cumplan antes de conceder la autorización de funcionamiento y a lo largo de la temporada de baño, se realizan inspecciones y comprobaciones periódicas o cuando alguno de los usuarios de las piscinas denuncian su incumplimiento.

Las condiciones de las piscinas y el procedimiento de autorización están definidos en el Decreto Foral 123/2003, de 19 de mayo posteriormente modificado.

El pasado año 2008, el Instituto de Salud Pública controló un total de 244 piscinas con un total de 409 vasos descubiertos, 34 vasos cubiertos y 20 vasos de funcionamiento mixto como cubiertos o descubiertos. En los Municipios de Pamplona y Tudela las actuaciones de autorización e inspección sanitaria de las piscinas ha sido delegada por el Departamento de Salud en los servicios sanitarios de dichos ayuntamientos

- Plan de actuaciones preventivas para el exceso de temperaturas. Este plan se pone en marcha anualmente desde la ola de calor que en el año 2003 azotó a varios países de Europa.

Se mantiene durante todo el verano un sistema de vigilancia y monitorización de las temperaturas y un sistema de información y análisis de la mortalidad diaria y de la demanda de servicios de urgencia, lo que permite una detección rápida de problemas de salud. Según la situación, existen tres niveles de alerta con las medidas adecuadas a cada uno y medidas adaptadas a cada nivel.

PISCINAS

El buen tiempo del que disfrutamos estos días invita a disfrutar del baño, de las piscinas al aire libre.

Las piscinas abiertas al público en Navarra han de cumplir una serie de condiciones de los vasos y su entorno, en cuanto a duchas, profundidades, pendientes del fondo, señalización, características antideslizantes de suelos, accesos a través de duchas, atracciones acuáticas y desagües para la evacuación o recirculación del agua.

Un factor importante para garantizar la higiene del baño es el tratamiento del agua y su control de calidad. El agua de las piscinas debe filtrarse y desinfectarse de forma continua y dos veces al día se realizan controles de calidad del agua que se completan con análisis en laboratorio, mas completos y que se realizan cada quince días.

Igualmente se establecen las dotaciones y condiciones de las instalaciones complementarias como son los aseos, vestuarios, servicios, zonas de comida y botiquín. Finalmente, la norma establece la necesidad de que siempre que las piscinas se encuentren abiertas al público, debe haber en la proximidad de los vasos, personal con formación específica como socorrista acuático y dedicado a esta tarea. La presencia de este personal es de la mayor importancia para prevenir y actuar en los frecuentes accidentes de muy diferente gravedad que se producen con relativa frecuencia en las piscinas.

Sin embargo la seguridad y la higiene en las piscinas no es solamente un problema que deba resolver los responsables de las piscinas, los socorristas o la inspección sanitaria. Los usuarios y su manera de comportarse son un factor importante para mantener el agua y el entorno de la piscina en condiciones de limpieza, para no causar molestias al resto de usuarios y para evitar riesgos innecesarios para el propio usuario y para los demás.

Unas sencillas instrucciones nos permitirán el disfrute de las piscinas, del ocio al aire libre de manera sana y segura, evitando accidentes y haciendo un ejercicio de responsabilidad que como usuarios nos corresponde hacer:

- Evitar utilizar las piscinas si se padece alguna enfermedad infecciosa en la piel, verrugas plantares, hongos, etc. consultando al médico en caso de duda.
- No se puede comer ni fumar ni acceder a la zona de playa con ropa y calzado de calle, así se evitará que se ensucie esta parte de la piscina, y en definitiva el agua del vaso.
- Para eliminar: cremas, sudor, gérmenes, suciedad que se arrastra con los pies, etc. es necesario ducharse antes de entrar a la zona de baño y al agua.
- Es muy importante educar a los niños en el cumplimiento de estas normas y otras más elementales como ir al servicio cuando sea necesario y antes de entrar en el agua a bañarse.
- Los desperdicios y en general la basura y restos de comidas o envases de refrescos, etc. deben depositarse en las papeleras y otros recipientes destinados al efecto, existentes en las distintas partes de la instalación.
- Los responsables deben tomar las medidas necesarias para que las instalaciones estén limpias y en buen estado, limpiando con frecuencia, especialmente las zonas de baño y los vestuarios y aseos. Los usuarios colaborarán para que estos servicios se conserven limpios.
- Jugar en las proximidades del vaso es peligroso, especialmente para los más pequeños.
- Antes de tirarse al agua, hay que mirar no sólo la profundidad de la piscina, sino que no haya nadie debajo.
- No se deben llevar a las zonas cercanas a la piscina, ni en general al resto de la instalación, objetos peligrosos (vidrios, latas, etc.) que puedan romperse o producir heridas.

- No hay que hacer ejercicio violentos, ni empujar o hacer aguadillas.
- Hay que tener cuidado con las entradas y salidas de agua (desagüe de gran paso, tomas de barrederas de fondo, rebosadero, etc.).
- En cualquier circunstancia hay que atender las instrucciones e indicaciones de los responsables de las instalaciones y de los socorristas y evitar cualquier actividad o actitud que pueda originar molestias a los demás.

TORRES DE REFRIGERACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA LEGIONELOSIS

Las torres de refrigeración son sistemas mecánicos destinados a enfriar masas de agua en procesos que requieren disipar calor.

El principio de enfriamiento de estos equipos se basa en la evaporación, el equipo produce una nube de gotas de agua bien por pulverización, bien por caída libre que se pone en contacto con una corriente de aire. La evaporación superficial de una pequeña parte del agua inducida por el contacto con el aire, da lugar al enfriamiento del resto del agua que cae en la balsa a una temperatura inferior a la de pulverización.

El uso más habitual de estos equipos esta asociado a los sistemas de refrigeración, tanto en aire acondicionado como en producción de frío (hostelería, alimentación, laboratorios, etc.), sin embargo, en el ámbito industrial estos equipos se usan para el enfriamiento de cualquier parte de un proceso que genere calor y deba ser disipado (por ejemplo, procesos de molienda que generan calor por fricción, empresas de fundición, centrales de producción de energía eléctrica, etc.).

Como cualquier equipo que permita la proliferación de la Legionella y produzca aerosoles de agua en un rango de temperaturas del agua comprendido entre 20° C y 45° C, las torres de refrigeración pueden ser la causa de casos o de brotes de la legionelosis, enfermedad respiratoria que cursa con neumonía o con síntomas similares a una gripe que, en este caso, generalmente se resuelve con tratamiento sintomático.

En Navarra existe un censo de torres de refrigeración donde deben inscribirse todas las torres para permitir al Departamento de Salud su control y comprobación de que su funcionamiento es adecuado conforme a las normas de prevención de legionelosis.

El número de torres inscritas en el registro es de 592, de ellas, situadas en un total de 240 edificios de uso colectivo o industrial.

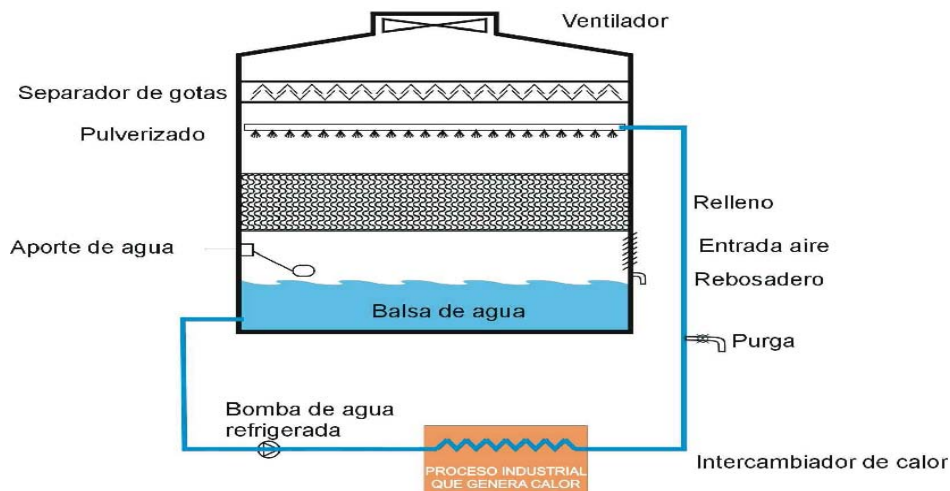
Durante el año 2008, se han realizado un total de 184 visitas de inspección, resultando 41 propuestas de expedientes sancionadores a un total de 31 establecimientos. Igualmente, se ha intervenido en la investigación un total de 31 casos de legionelosis durante dicho año.

Para prevenir los riesgos asociados a las instalaciones de riesgo de legionelosis, se han aprobado las siguientes normas legales que indican la forma en la que deben funcionar estas instalaciones, requisitos de diseño, mantenimiento, limpieza y desinfección y control de la calidad del agua, así como actuaciones de la autoridad sanitaria en relación con la prevención de esta enfermedad:

- Decreto Foral 298/2001, de 15 de octubre, por el que se dictan normas para la aplicación en Navarra del Real Decreto 909/2001, de 27 de julio, por el que se establecen los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de la legionelosis.

- Orden SCO/317/2003, de 7 de febrero, por la que se regula el procedimiento para la homologación de los cursos de formación del personal que realiza las operaciones de mantenimiento higiénico-sanitario de las instalaciones objeto del Real Decreto 909/2001, de 27 de julio.
- Orden Foral 37/2003, de 9 de abril, por el que se regula el procedimiento de homologación de los cursos de formación del personal que realiza las operaciones de mantenimiento higiénico-sanitario de las instalaciones de riesgo frente a legionella.
- Real Decreto 865/2003, de 4 de julio, por el que se establecen los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de la legionelosis.
- Decreto Foral 54/2006, de 31 de julio, por el que se establecen medidas para la prevención y control de la legionelosis.

La siguiente figura es un esquema del funcionamiento de una torre en una industria:



PLAN DE PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LA OLA DE CALOR SOBRE LA SALUD

El Plan es un protocolo de actuaciones preventivas con el objetivo de informar y formar, tanto a los profesionales sanitarios como a la población, de cómo debe protegerse y proteger a las personas de más riesgo de los efectos del calor y de esta manera disminuir la morbilidad ocasionada por este problema y por tanto el impacto sobre la salud de la población.

También se establece un sistema de vigilancia en Salud Pública que recoge las temperaturas y la previsión para los próximos días y la morbilidad y mortalidad diaria a fin de observar los cambios cuantitativos. Se valora permanentemente la situación de Ola de Calor y se establece el nivel de riesgo en cada momento, que da lugar a distintas acciones.

La Ola de Calor se define como una temperatura ambiental que supera los 35,8 °C de máxima y los 21,5° C de mínima durante 2 días para el nivel 1 de riesgo, 4 días para el nivel 2 de riesgo y más de 5 para el nivel de alto riesgo. Es especialmente peligrosa la exposición continuada durante varios días a temperaturas elevadas que se mantienen por la noche.

La exposición a temperaturas elevadas afecta fundamentalmente a niños, personas mayores y personas con patologías crónicas y pluripatología. Son en especial vulnerables aquellas personas mayores con pluripatologías crónicas que viven solas.

La exposición humana a temperaturas ambientales elevadas puede provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador, pérdida de agua y electrolitos, necesarios para el funcionamiento de los órganos y alteración de las funciones vitales.

Una persona sana puede tolerar una variación de temperatura interna de 3° C sin ninguna alteración pero las personas mayores y los niños pequeños son más sensibles a los cambios de temperatura.

Los principales factores de riesgo son:

- Personas mayores de 65 años y niños menores de 4 años.
- Enfermedades cardiovasculares, respiratorias y crónicas (diabetes)
- Enfermedades agudas durante el periodo de calor
- Obesidad
- Enfermedades mentales, demencia senil o alzheimer
- Tratamientos médicos: diuréticos, anticolinérgicos, neurolépticos, tranquilizantes, etc.
- Personas con factores de riesgo que viven solas y estados de dependencia
- Consumo de alcohol y drogas
- Para minimizar el impacto del calor sobre la salud de la población, desde el Instituto de Salud Pública se informa a la población a través de los medios de comunicación y de los folletos editados y disponibles en los Centros de Salud, de cuales son las medidas y actuaciones que deben tomarse.

Las principales recomendaciones son sobre dos aspectos fundamentalmente:

- **LA ALIMENTACIÓN.** Debe ser variada, con abundantes frutas, verduras y ensaladas. Lavarlas bien con mucho agua si se comen crudas. No comer el huevo crudo o poco hecho. Beber mucha agua o zumos aunque no se tenga sed. No son recomendables las bebidas azucaradas y con gas. Conservar los alimentos con especial cuidado porque con el calor se estropean más fácilmente, guardarlos en frigorífico y descongelarlos dentro de él.
- **EL CALOR.** Dentro de casa buscar el lugar más fresco, darse una ducha o baño frío, abrir las ventanas cuando refresca y cerrarlas de día, usar ventilador o aire acondicionado si se tiene. Si esto no es posible, ir a un lugar climatizado: cine, cafetería, comercios. Vestir con ropa clara, amplia y ligera. Es muy importante no dejar a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, y menos a las horas centrales del día. El sol debe tomarse siempre de forma progresiva. No estar al sol al mediodía ni a primeras horas de la tarde y protegerse del sol: buscar la sombra, utilizar sombrero, sombrilla, gafas y crema de factor de protección alto que debe aplicarse media hora antes de la exposición al sol y cada dos horas. Realizar las actividades de mayor ejercicio físico (compra, limpieza, otros trabajos, deporte...) en las horas de menos calor.

Es especialmente importante que durante las alertas de Olas de Calor contactemos dos veces al día con las personas mayores de nuestro entorno (familiares, amigos, vecinos...) y nos aseguremos que toman medidas ante el calor y de cómo se encuentra su estado de salud.