

Salud recomienda extremar las precauciones ante la alerta de altas temperaturas de los próximos días

El jueves y el viernes se esperan máximas de 40 grados y mínimas de 23, en Tudela, y por encima de los 18, en Pamplona

Martes, 28 de julio de 2020

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI) recuerda la necesidad de extremar la precaución ante la primera alerta por altas temperaturas para este jueves y viernes en Navarra, donde las máximas alcanzarán los 40 grados y las mínimas serán de 23, en Tudela, y por encima de los 18, en Pamplona / Iruña.

Por ello, recomienda beber más agua incluso sin sensación de sed, no realizar esfuerzos físicos de forma excesiva sobre todo en las horas de más calor (en el trabajo, al hacer ejercicio físico...) y evitar la exposición al sol especialmente en personas mayores de 65 años, menores de 4 años, mujeres embarazadas o en situación de lactancia natural, población trabajadora y personas con patologías cardiorrespiratorias, renales y otras, como diabetes, o quienes sigan determinados tratamientos médicos.

El calor excesivo puede alterar las funciones vitales del cuerpo humano, y que este no sea capaz de compensar las variaciones de temperatura. Esta situación provoca una pérdida de agua y electrolitos y, con ello, la persona afectada puede sufrir calambres, deshidratación, insolación o un golpe de calor, que puede suponer un problema de salud grave o, incluso, causar la muerte.

Beber más agua y líquidos frescos, aunque no se tenga sed

Para evitarlo, Salud Pública recomienda protegerse del sol; evitar salir a la calle si no es necesario y, especialmente, evitar la realización de esfuerzos excesivos en las horas de más calor (entre las 12:00 y las 17:00); también aconseja beber más agua o bebidas isotónicas y otros líquidos frescos sin esperar a tener sed; evitar el consumo de bebidas con alcohol, cafeína o azucaradas; estar en espacios frescos o ducharse con agua templada o fría; emplear ropa holgada que cubra la mayor parte del cuerpo, de tejidos ligeros y transpirables tipo algodón o lino; y prestar atención al tiempo que se pasa en el interior de vehículos estacionados, aunque estén con las ventanillas abiertas, sobre todo cuando se trata de menores, personas mayores o animales.

En los lugares de trabajo, es clave extremar el planteamiento y cumplimiento de las medidas preventivas

para reducir el riesgo de estrés térmico por calor. La posibilidad de sufrir síncope, edemas, calambres u agotamiento por calor y/o un golpe de calor es mayor con condiciones de temperatura y humedad relativa elevadas, cuando se trata de puestos que exigen un esfuerzo físico mayor o bien con ropa y equipos que impidan disipar el calor.

Por ello, según se recoge en la web de Salud Laboral, una recomendación básica es adaptar los horarios a las condiciones climatológicas, intentar reducir los tiempos de exposición ya que se puede agravar el nivel de riesgo, organizar las tareas para realizar las de mayor carga física en las horas más frescas, alternar tareas pesadas con tareas ligeras, permitir al trabajador o trabajadora adaptar el ritmo de trabajo en función de su tolerancia al calor y aumentar los periodos de descanso especialmente en número. Es preferible realizar descansos cortos y frecuentes que un descanso largo.

En general, también se aconseja consultar a los servicios sanitarios en el caso de que aparezca fiebre alta, se sufra una alteración de la consciencia, mareo o un cambio en el comportamiento.

Tres niveles de alerta

Este tipo de alertas se enmarcan dentro del Plan de prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra 2020, activado el pasado 1 de junio y que, como norma general, se extiende hasta el 15 de septiembre. Este plan, realizado en colaboración con el Ministerio de Sanidad, trata de reducir los riesgos asociados a las temperaturas excesivas.

Así, el plan utiliza de referencia una máxima de 36 grados y mínima de 18 en Navarra, excepto para la Ribera del Ebro, donde la mínima de referencia son los 20 grados. Cuando se superan esos umbrales, tanto de máxima como de mínima, se activan tres niveles de alerta: 1 (la alerta amarilla, de bajo riesgo, que es la actualmente activada) si se prevé que se superen esos umbrales en uno o dos días; 2 (alerta naranja, riesgo medio) si son tres o cuatro días; y 3 (alerta roja, alto riesgo), a partir de los 5 días.