

Salud convoca al gabinete de crisis por calor y activa la alerta roja en la Ribera, que encadenará cinco días de temperaturas muy altas

Salud Laboral aconseja organizar la jornada para evitar las actividades más intensas en las horas de más calor

Martes, 14 de junio de 2022

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) ha activado la alerta roja por altas temperaturas en la Ribera, al encadenar cinco días de altas temperaturas, desde hoy hasta el sábado, según las previsiones del Ministerio de Sanidad, dentro del plan de prevención de los efectos en la salud del exceso de temperaturas.

La alerta roja es el mayor nivel de alerta por el impacto de las altas temperaturas sobre la salud. Ante esta situación se ha convocado al gabinete de crisis, según se recoge en el plan, para aumentar las medidas de prevención.

El mencionado gabinete, que se ha reunido esta mañana de forma telemática, está formado por entidades como el ISPLN, que coordina las actuaciones, la Dirección General de Salud, la Dirección de Asistencia Sanitaria al Paciente del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea, la Gerencia de las áreas de Salud de Tudela y Estella-Lizarra, la Dirección de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas, la Dirección General de Interior, la Dirección General de Cultura, el Instituto Navarro del Deporte; la Dirección General de Turismo, Comercio y Consumo; la Federación Navarra de Municipios y Concejos, Cruz Roja y el gabinete de Salud.

En la reunión se ha planteado que las entidades locales ofrezcan espacios públicos y locales frescos y climatizados a la ciudadanía, intensificar las recomendaciones para personas con patologías y población trabajadora especialmente sensible, contactar en la Ribera con personas vulnerables y enviar información a residencias y otros servicios para potenciar la información sobre el calor. Además, se ha abordado la suspensión o modificación de eventos deportivos o culturales, e informar desde los espacios turísticos.

Las altas temperaturas se mantienen hasta el sábado en la Ribera

El ISPLN ha actualizado la alerta ante la evolución de las previsiones. Ayer se activó el primer aviso por altas temperaturas y salud de 2022, pero la alerta naranja en la Ribera se ha vuelto roja al encadenar cinco días de previsiones con altas temperaturas, tanto máximas como mínimas. En el resto de Navarra, por su parte, la alerta se mantiene de color naranja (nivel 2 de un total de 3), dado que las previsiones apuntan a tres jornadas por encima de las temperaturas de referencia: serán mañana, el jueves y el viernes.

Esas temperaturas son de 36 grados de máxima y 21 de mínima en la Ribera del Ebro, y de 36 grados de máxima y 18 de mínima para el resto de la Comunidad Foral. Si las previsiones superan a la vez esas temperaturas máximas y mínimas, se activa una alerta por salud y calor. Además, el color de esta alerta depende del número de días en los que se esperan esas temperaturas: amarilla si son uno o dos días; naranja si se trata de tres o cuatro jornadas; y roja, como la actual en la Ribera, a partir de cinco días.

Beber más agua, protegerse del sol y cuidado con la actividad física

El ISPLN aconseja a la población protegerse del sol, buscar la sombra y vestir ropa ligera y sombreros, gorras o gafas. También, recomienda beber agua y líquidos frescos con más frecuencia, incluso sin sensación de sed. Y evitar hacer las actividades físicas más intensas durante las horas centrales del día (12:00 a 17:00). Además, Salud Pública aconseja buscar los lugares más frescos dentro de los domicilios, darse duchas o baños fríos y ventilar la casa cuando refresque. Y, si no es posible permanecer en casa, acudir a lugares climatizados.

También es importante consultar a los servicios de salud si una persona tiene fiebre alta (39 grados o más) o alteraciones en el estado de conciencia. Igualmente, se aconseja contactar con las personas mayores al

menos dos veces al día, para confirmar que están tomando medidas ante el calor.

Estas recomendaciones se dirigen a toda la población, pero especialmente a las personas mayores; niños y niñas menores de 4 años; embarazadas; personas con enfermedades crónicas, cardiovasculares, respiratorias y mentales; y población trabajadora, sobre todo en trabajos en exteriores y con equipos de protección.

En el trabajo, atención a los golpes de calor

En el trabajo, el Servicio de Salud Laboral pide a las empresas que planifiquen la jornada adaptándose a las altas temperaturas, y que programen los trabajos más pesados en las horas de menos calor. En interiores, hay que comprobar que funcionan correctamente los sistemas de climatización y ventilación. En exteriores, por su parte, hay que habilitar espacios de sombra y espacios de descanso con aire acondicionado.

A trabajadores y trabajadoras se les aconseja, además, informar a la persona responsable de su trabajo de si alguna vez han tenido problemas de salud por calor. También, hay que adaptar el ritmo de trabajo al calor, descansar varias veces a lo largo de la jornada y parar de realizar una actividad si se detectan los primeros síntomas de un golpe de calor, como calambres, mareos, piel fría y mojada por el sudor, deshidratación y fatiga excesiva.