



Martes, 12 de julio de 2022

Salud activa la alerta por altas temperaturas en Asturias

- La consejería recomienda protegerse de las radiaciones solares, hidratarse y evitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Las predicciones apuntan a que en los próximos días se superarán simultáneamente los umbrales máximo y mínimo fijados en el Plan nacional contra el calor

La Consejería de Salud ha activado el nivel de alerta 2 (riesgo moderado) del Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperatura sobre la Salud 2022, ante las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) que establecen para los próximos tres días, incluido hoy, máximas que superarán los 30 grados y mínimas que no bajarán de los 18 durante la noche.

Las autoridades sanitarias aconsejan a toda la población que se proteja de las radiaciones solares, se hidrate y evite el consumo de bebidas alcohólicas. Salud Pública insiste especialmente en la protección a la población más vulnerable al calor, es decir, a las personas mayores (de más de 80 años o que vivan solas o estén enfermas), los niños y niñas, quienes sufren enfermedades crónicas o trabajen al aire libre.

También recomienda que se mantenga en frío los alimentos, ya que con el calor aumenta el riesgo de infecciones alimentarias.

La Dirección General de Salud Pública ya ha remitido a los centros sanitarios, centros sociales, residencias públicas y asociaciones de personas mayores la documentación que incluye las siguientes recomendaciones sanitarias ante esta situación de altas temperaturas:

1. **Beba agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
2. **Evite las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste **especial atención a: bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como personas mayores o**





con enfermedades que puedan agravarse con el calor (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol).

4. Permanezca el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refrésquese cada vez que lo necesite.
5. Procure **reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día**.
6. **Use ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
7. **Nunca deje ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado** (especialmente a personas menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
8. **Consulte a su profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
9. **Mantenga tus medicinas en un lugar fresco**; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
10. **Haga comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)

Plan Nacional contra el Calor 2022

El Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperatura sobre la Salud se activa todos los veranos entre los meses de junio y septiembre e incluye, entre otras medidas, la publicación de un informe semanal de la situación de riesgo en el portal web de la Consejería de Salud (www.astursalud.es).

Las autoridades sanitarias monitorizan a diario las temperaturas y las previsiones meteorológicas con cinco días de antelación de la Agencia Estatal de Meteorología, y vigilan la mortalidad que se produce durante este periodo. Este plan tiene como objetivo disminuir la morbilidad y la mortalidad asociada a temperaturas elevadas, ya que se ha observado que tres o más días consecutivos de temperaturas altas y no habituales pueden ir acompañados de un incremento en esas cifras.

La asignación de los niveles de alerta se realiza según los siguientes criterios, teniendo en cuenta los umbrales establecidos para el Principado, que se sitúan en temperaturas máximas de al menos 30 grados y mínimas de 18 en una misma jornada:

- Si el número de días en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasa simultáneamente los valores umbrales de



referencia respectivos es cero, el nivel asignado se denomina nivel 0 o de ausencia de riesgo, y se representa con el color verde.

- Si el número de días en que se rebasan los umbrales es uno o dos, el nivel asignado se denomina nivel 1 o de bajo riesgo, y se representa con el color amarillo.
- Si durante tres o cuatro se sobrepasan los límites establecidos, el nivel asignado se denomina nivel 2 o de riesgo medio, y se representa con el color naranja.
- Si el número de días es cinco, el nivel asignado se denomina nivel 3 o de alto riesgo, y se representa con el color rojo.