



Martes, 9 de agosto de 2022

Salud activa el nivel de alerta 1 por altas temperaturas en Asturias

- La consejería recomienda protegerse de las radiaciones solares, hidratarse y evitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Las predicciones meteorológicas apuntan a que el jueves 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 1 (riesgo bajo) 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 que al menos el jueves, día 11, se superarán simultáneamente los 30 grados de temperatura máxima y que la mínima no bajará de los 18 durante la noche.

Las autoridades sanitarias aconsejan a la ciudadanía que se proteja de las radiaciones solares, se hidrate y evite el consumo de bebidas alcohólicas. Salud Pública insiste especialmente en la necesidad de cuidar de la población más vulnerable al calor, es decir, las personas mayores (de más de 80 años, que vivan solas o estén enfermas), los niños y niñas y quienes sufren enfermedades crónicas o trabajan al aire libre. También recomienda que se mantengan en frío los alimentos, ya que con el calor aumenta el riesgo de infecciones alimentarias.

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

1. Beber agua y líquidos con frecuencia, aunque no se sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
2. Evitar 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, es preciso prestar especial atención a bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como a personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el



- calor (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. Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refrescarse cada vez que sea necesario.
 5. Reducir la actividad física y evitar deportes al aire libre en las horas centrales del día.
 6. Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
 7. Prestar especial atención para no dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
 8. Consultar al personal sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
 9. Mantener las medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
 10. Hacer 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 el 15 de mayo y el 15 de 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 de la Agencia Estatal de Meteorología con 5 días de antelación. También vigilan la mortalidad que se produce. 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 durante uno o dos días se rebasan simultáneamente los umbrales el nivel asignado es el 1 (bajo riesgo) y se representa con el color amarillo.



- Si durante 3 o 4 jornadas se sobrepasan simultáneamente los límites establecidos, el nivel asignado es el 2 (riesgo medio) y se representa con el color naranja.
- Si los límites se rebasan durante 5 días, el nivel asignado es el 3 (alto riesgo) y se representa con el color rojo.