



Lunes, 7 de agosto de 2023

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

- **El Principado superará los 30 grados en los próximos días, según las estimaciones de la Aemet**
- **Las autoridades sanitarias aconsejan protegerse de las radiaciones solares, hidratarse y evitar el consumo de bebidas alcohólicas**

La Consejería de Salud ha activado el nivel de alerta 3 (riesgo máximo) del Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperatura sobre la Salud 2023, ante las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que pronostica que en los próximos días se superarán los 30 grados en la comunidad.

Ante estas estimaciones, las autoridades sanitarias recomiendan a la ciudadanía protegerse de las radiaciones solares, hidratarse y evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Además, aconsejan especial cuidado a la población más vulnerable al calor: las personas mayores (de más de 80 años o que vivan solas o estén enfermas), niños y niñas, y quienes padecen enfermedades crónicas o trabajen al aire libre

Igualmente, recuerdan la necesidad de mantener en frío los alimentos, ya que con el calor aumenta el riesgo de infecciones alimentarias.

La Dirección General de Salud Pública ha remitido a los centros sanitarios, la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar y la Federación Asturias de Concejos (FACC) documentación con recomendaciones para la situación de altas temperaturas, que incluye las siguientes recomendaciones:

- ✓ Beber agua y líquidos con frecuencia, aunque no se sienta sed y con independencia de la actividad física que se realice.
- ✓ Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- ✓ 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 (patologías cardíacas, renales,





diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, enfermedades que dificultan la movilidad, demencia y otras patologías mentales, así como a quienes abusan de las drogas o el alcohol).

- ✓ Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refrescarse cada vez que sea necesario.
- ✓ Reducir la actividad física y evitar deportes al aire libre en las horas centrales del día.
- ✓ Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- ✓ No dejar a ninguna persona dentro de un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a personas menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
- ✓ Consultar al personal sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
- ✓ Mantener las medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
- ✓ Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)

Plan Nacional contra el Calor 2023

El Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperatura sobre la Salud se activa todos los veranos de mayo a 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, que se puede consultar en el siguiente enlace: <https://acortar.link/y0yXw9>

Las autoridades sanitarias monitorizan a diario las temperaturas y las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología con cinco días de antelación. También vigilan la mortalidad que se produce durante este periodo. El 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 mucho calor pueden ir acompañados de un incremento en esas cifras.

La asignación de los niveles de alerta se realiza teniendo en cuenta los umbrales establecidos para el Principado, que sitúan las temperaturas máximas en los 26 grados.