



Vienes, 26 de julio de 2024

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

- El Principado superará mañana el umbral máximo de 25 grados fijado en el plan nacional contra el calor y se prevé que los termómetros superen los 35 grados en los próximos días
- Las autoridades sanitarias recomiendan 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 2024, ante las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que establecen para mañana temperaturas máximas que superarán los 25 grados en la comarca del Suroccidente y en los Picos de Europa.

La previsión de la Aemet es que las altas temperaturas continúen al menos hasta finalizar el mes, alcanzando máximas de más de 29 grados en el suroccidente durante el domingo, y temperaturas por encima de los 34 grados el lunes.

Las autoridades sanitarias aconsejan a toda la población que se proteja de las radiaciones solares, se hidrate y evite el consumo de bebidas alcohólicas. Además, insisten en la protección a la población más vulnerable al calor, es decir, a quienes sufren enfermedades crónicas o trabajen al aire libre y a los niños y niñas.

También recomiendan que se mantengan 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, a la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar y a la Federación Asturiana de Concejos (FACC) la documentación, que incluye las siguientes recomendaciones sanitarias ante esta situación de altas temperaturas:

- ✓ **Beba agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.



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

Plan Nacional contra el Calor 2024

El Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperatura sobre la Salud se activa todos los veranos entre mayo y septiembre e incluye, entre otras medidas, la monitorización de las previsiones de temperaturas para Asturias, elaboradas por la Aemet y la difusión de alertas relacionadas con el calor cuando estas previsiones superen niveles de riesgo para la salud, diferenciado entre situaciones de riesgo bajo, medio y alto.

El plan busca 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 teniendo en cuenta los umbrales establecidos para el Principado, que sitúan las temperaturas máximas en los 25 grados.



Más información en: <https://obsaludasturias.com/obsa/actuaciones-preventivas-por-altas-temperaturas/>