



Principado de
Asturias



Nota de prensa

Domingo, 27 de julio de 2025

Salud reclama prudencia a la ciudadanía y recomienda evitar riesgos en las actividades de ocio al aire libre y en los días de más calor

- El Servicio de Atención Médica Urgente registra un aumento de las incidencias en verano que oscila entre el 10% y el 13%
- Concepción Saavedra: “El SAMU es una garantía de seguridad y de confianza, realiza un trabajo impresionante durante todo el año pero tenemos que ayudarles evitando situaciones de riesgo”

La Consejería de Salud reclama prudencia a la ciudadanía y recomienda evitar riesgos innecesarios en las actividades de ocio al aire libre y en los días de más calor. Esta advertencia viene motivada por el aumento significativo de las incidencias que el Servicio de Atención Médica Urgente del Principado (SAMU) afronta en el periodo estival, que oscila entre el 10% y el 13%.

El SAMU atendió el año pasado una media de 785 incidencias diarias. Esta cifra se incrementa hasta un 13% en verano, especialmente en agosto, en los días de más calor y cuando aumentan significativamente las actividades recreativas y deportivas en espacios abiertos.

Este aumento implica que se atiendan entre 85 y 132 incidentes más al día en la temporada estival. Por esta razón, Salud pide prudencia para evitar accidentes y riesgos innecesarios, especialmente en playas, ríos, pantanos, embalses, piscinas y las rutas de montaña.

La consejera, Concepción Saavedra, ha visitado esta mañana la sede del Servicio de Emergencias (Sepa), donde se ubica la Unidad de Coordinación del SAMU, para destacar el trabajo de un grupo que está operativo todos los días del año y las 24 horas del día. “Son una garantía de seguridad y de confianza y realizan un trabajo impresionante todo el año, con la peculiaridad de que para ellos no existe la rutina”, ha valorado.

Nota de prensa

“Debemos tratar de ayudarles, evitando ponernos en situaciones de riesgo”, ha argumentado.

“Nunca saben lo que se van a encontrar cuando llegan a su puesto de trabajo”, ha añadido la consejera, quien ha agregado que su actividad se incrementa en las situaciones de más riesgo generalizado, como en la pandemia o en una catástrofe, o en los momentos en los que la mayor parte de la población puede disfrutar de las actividades de ocio y de la naturaleza.

En verano, estas actividades son aún más frecuentes, por lo que resulta imprescindible extremar las precauciones para prevenir y evitar accidentes.

Recomendaciones en los días de más calor

La exposición a altas temperaturas puede provocar efectos nocivos para la salud como calambres, deshidratación, insolación o golpes de calor, que pueden causar inestabilidad en la marcha, convulsiones e incluso coma. Por eso, se recomienda protegerse en estas situaciones y cuidar a la población más vulnerable. En estas situaciones se aconseja:

- Ingerir comidas ligeras.
- Beber agua y líquidos con frecuencia.
- Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o mucho azúcar.
- 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.
- Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
- Usar ropa ligera y que transpire.
- Reducir la actividad física y evitar los deportes al aire libre en las horas centrales del día.
- No dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado.
- Consultar con los profesionales sanitarios en caso de que los síntomas se prolonguen durante más de una hora y puedan estar relacionados con las altas temperaturas.

Nota de prensa

Recomendaciones en el medio acuático

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para la vida. Actividades de ocio como la pesca, las zambullidas desde gran altura o en lugares desconocidos, el buceo, la natación y otras actividades acuáticas pueden provocar accidentes, bien por imprudencia o por un cambio en las condiciones de las masas de agua. Por ello, es preciso:

- Bañarse en las zonas habilitadas y, siempre que sea posible, vigiladas.
- Evitar entrar bruscamente en el agua.
- Vigilar continuamente a los niños y niñas menores y seguir en todo momento las indicaciones y los avisos del personal de salvamento, así como informarse de los horarios de las mareas para pasear por la costa o pescar en los acantilados.

Recomendaciones en la montaña

En la montaña se realizan múltiples actividades de ocio y deportivas con diferente grado de riesgo. Las propias características de estas disciplinas y el medio en el que se desarrollan exigen tomar precauciones para eludir los peligros. Además de aplicar siempre el sentido común, es necesario:

- Seguir recomendaciones básicas: planificar el recorrido, la distancia, el desnivel y el tiempo.
- Informarse de las previsiones meteorológicas, llevar el móvil cargado y, en la medida de lo posible, también baterías auxiliares.
- Portar agua, comida, un pequeño botiquín, mapa, brújula o GPS, e informar a familiares o amigos del plan previsto y de la hora estimada de regreso.
- Salir siempre acompañado y adaptar la actividad a la condición física de cada cual y, en el caso de grupos, a la persona de menor resistencia.
- Llevar ropa y equipos apropiados para la época del año y las condiciones del terreno.

Nota de prensa

- Si la meteorología se vuelve adversa, se recomienda interrumpir la marcha y dirigirse hacia un lugar seguro.
- Es básico administrar energías y recursos para afrontar el regreso con garantías, así como tener en cuenta la hora del ocaso y evitar pasos de riesgo, como laderas o pedreras.

Ante cualquier emergencia, es imprescindible llamar al 112 para que el personal del Servicio de Emergencias del Principado valore la situación y movilice los recursos oportunos.