

# **Plan de Prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra**

## **Recomendaciones para las entidades locales**



El **Plan de Prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra**, está coordinado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) con la colaboración del Proyecto LIFE-IP NAdapta-CC.

Es un Plan en el que intervienen numerosas entidades sin las cuales no es posible su implementación. Los **ayuntamientos y entidades locales** son un agente imprescindible para transmitir la información a la ciudadanía con el objetivo de prevenir los posibles efectos en la salud que pueden provocar las altas temperaturas.

En este documento se incluye información y materiales disponibles. Si se quiere hacer alguna consulta al respecto se puede contactar en el email [ispenfnotrans@navarra.es](mailto:ispenfnotrans@navarra.es)

En el siguiente [enlace](#) de la página Web del ISPLN, se encuentra actualizado el contenido referente a **Verano, Calor y Salud** donde se puede encontrar diferente información:

- Documento del Plan 2022
- Folleto Verano Calor y Salud
- Recomendaciones y Materiales:
  - o Población general
  - o Ámbito laboral
  - o Turistas y Caminantes
  - o Eventos deportivos y ejercicio físico

Además, si se quiere recibir algún material en formato físico (carteles o folletos) se puede hacer un pedido a la Sección de Promoción de la Salud del ISPLN en la siguiente dirección [isp.promocion@navarra.es](mailto:isp.promocion@navarra.es) o en el teléfono 848 423450.

Por otro lado, en el caso de que se quiera recibir las alertas de calor emitidas desde el ISPLN contactar con la **Federación Navarra de Municipios y Concejos**.

Adjuntamos tabla 1 explicativa con niveles de alerta y tabla 2 con temperaturas umbrales a partir de las cuales se considera alerta (se tienen que superar ambas temperaturas, máxima y mínima).

Nivel Riesgo	Denominación	Nº días en que las Tª máxima y mínima previstas rebasan los umbrales simultáneamente	Índice
0	Ausencia de riesgo	cero	0
1	Bajo riesgo	uno o dos	1 y 2
2	Riesgo medio	tres o cuatro	3 y 4
3	Alto riesgo	cinco	5

Tabla 1. Niveles de alerta



	<b>Temperaturas umbrales</b>	
	Tª máxima	Tª mínima
<b>Zona Centro y Norte de Navarra</b>	36	18
<b>Zona Ribera del Ebro de Navarra</b>	36	21

Tabla 2. Temperaturas umbrales

Se incluye también diferentes documentos y Anexos con Recomendaciones para diferentes colectivos y situaciones que pueden implicar riesgo para la salud en condiciones de altas temperaturas.

## **RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA AYUNTAMIENTOS**

En situación de altas temperaturas se recomienda:

- Transmitir **información** relativa a la alerta y sobre las **medidas para prevenir** los efectos del calor a la **ciudadanía**:
  - Población General (Anexo 1)
  - Niños y niñas (Anexo 2)
  - Población mayor (Anexo 1)
  - Animales domésticos (Anexo 3)
  - Población trabajadora (Anexo 4)

Entidades y canales donde se pueden emplear:

- Centros de transeúntes
  - Comedores sociales
  - Escuelas infantiles, campamentos urbanos, colegios, etc.
  - Centros de mayores/Asociaciones personas jubiladas
  - Centros de día y residencias de mayores
  - Centros deportivos (polideportivos, piscinas)
  - Servicios de atención a domicilio
  - Información a población trabajadora en: Locales de ayuntamientos, policía municipal, almacenes de jardinería, almacenes y locales de obras públicas, etc.
- Localizar y ofertar **locales frescos y climatizados**. En la medida de lo posible, ampliar los horarios de apertura (piscinas, bibliotecas, etc.)
  - Estar al tanto de los **eventos** que se organicen en su Ayuntamiento sobre todo los que requieran de esfuerzo físico, incluyan aglomeraciones o se celebren en las horas centrales del día. Como pueden ser actividades culturales, deportivas y campamentos.
    - Valorar la suspensión, el aplazamiento o el cambio de horario de las actividades organizadas para los días de alerta que entrañen riesgos para la salud en situaciones de altas temperaturas.
    - Facilitar información con medidas preventivas a las personas asistentes a dichos eventos.
      - Eventos culturales (Anexo 5)
      - Eventos deportivos (Anexo 6)
  - Es conveniente contactar con las personas mayores que vivan solas, al menos una vez al día en periodos de temperaturas elevadas y ola de calor. Para ello se recomienda utilizar servicios dependientes del ayuntamiento o servicios sociales de base, si es posible.

## **Anexo 1**

### ***Recomendaciones ante el calor para población general y personas cuidadoras***

Cuando el calor es excesivo, para prevenir problemas de salud, se recomienda:

- Protegerse del sol, evitando salir a la calle y hacer esfuerzos físicos en las horas de más calor (12-17 h.).
- Beber más agua y líquidos frescos de manera frecuente sin esperar a tener sed.
- Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas.
- Estar a temperatura fresca: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...).
- Usar ropa holgada de tejidos ligeros, crema solar y gafas de sol.
- Cuidar especialmente a la gente mayor, menores de 4 años, embarazadas o personas con enfermedades crónicas. En el caso de la gente mayor (familiares, amistades, vecinos/as...), contactar al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.
- En los lugares de trabajo: Extremar el cumplimiento de las medidas preventivas para reducir el riesgo de estrés térmico.
- Consultar a los servicios sanitarios ante la aparición de fiebre alta, alteración del estado de consciencia, mareo o cambios en el comportamiento.

## Anexo 2

### ***Recomendaciones ante el calor para niños y niñas menores de 4 años***

Los/as menores de 4 años, son especialmente vulnerables a situaciones de alta temperatura ambiental, tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Protegerse del sol, evitando salir a la calle y actividades que requieran esfuerzo físico en las horas centrales del día (12-17 h.).
- Favorecer la ingesta de agua y líquidos frescos de manera frecuente sin esperar a tener sed.
- Estar a temperatura fresca: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...).
- Usar ropa holgada de tejidos ligeros, crema solar, gorras, viseras y gafas de sol.
- Evitar la exposición directa al sol.
- En espacios con aire acondicionado, evitar temperatura excesivamente fría, y que le dé directamente al niño/a. Así como, evitar los cambios bruscos de temperatura.
- En los periodos de más calor, favorecer juegos que requieran menos actividad como manualidades, juegos de mesa. O juegos de agua, así como acudir a piscinas y playas si es posible.
- Ofrecer una alimentación sana, equilibrada con alimentos ligeros y frescos. En caso de lactancia materna ofrecer con mayor frecuencia.
- Nunca dejar al menor solo/a en un coche o en un espacio pequeño cerrado.
- Consultar a los servicios sanitarios ante la aparición de fiebre alta, alteración del estado de consciencia, mareo o cambios en el comportamiento.



## **Anexo 3**

### ***Recomendaciones ante el calor para animales domésticos***

- Correcta hidratación. Que siempre tengan a su disposición agua fresca y limpia.
- NUNCA deben permanecer solos en el coche.
- Evitar que realicen demasiado ejercicio.
- Cepillado para eliminar pelos muertos que bloquean la expulsión del calor.
- Buscar lugares sombríos para su descanso.
- Salidas al exterior NO en las horas centrales del día, aprovechar a primera hora de la mañana o por la noche.
- Atención a reacciones poco habituales

## Anexo 4

### ***Recomendaciones ante el calor para población trabajadora***

- 1- Informar a la persona responsable en la cadena de mando de si alguna vez has tenido problemas de salud en relación con el calor o si te parece que no estás aclimatado/a al calor en relación a las tareas asignadas.
- 2- Comunicar a las personas encargadas de Vigilancia de la Salud aquellas enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades respiratorias, cardíacas, neurológicas, etc.) que puedas padecer y el consumo habitual de fármacos ya que, combinado con la exposición a temperaturas elevadas o esfuerzo físico importante, pueden tener un efecto negativo sobre la salud.
3. Adaptar el ritmo de trabajo a tu tolerancia al calor.
4. Descansar en lugares frescos, varias veces a lo largo de la jornada laboral.
5. Cesar la actividad si detectas alguno de los síntomas previos al golpe de calor (calambres, mareos, piel fría y mojada por el sudor, signos de deshidratación, como sed, boca y mucosas secas, debilidad, fatiga excesiva, náuseas, taquicardia, etc.) Retirarse a un lugar fresco hasta que te recuperes, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso. Comunicar la situación al personal cercano de la plantilla, así como a la persona responsable en la cadena de mando. Evitar conducir hasta una completa recuperación.
6. Beber agua con frecuencia durante el trabajo, aunque no tengas sed. También es preciso prolongar la ingesta de agua cuando estés fuera del trabajo.
7. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y bebidas muy azucaradas.
8. Evitar comer mucho y las comidas ricas en grasas: comer fruta y verduras; tomar sal con moderación en las comidas.
9. Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo y, en caso necesario, en el transcurso de la jornada.
10. Usar ropa de verano, ligera y holgada, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante. Proteger la cabeza del sol (mejor con sombreros con visera, o de ala ancha). Utilizar protección solar adecuada en la exposición al aire libre.



## Anexo 5

### ***Recomendaciones para la organización de eventos/aglomeraciones***

En situación de altas temperaturas:

- Asegurar la disponibilidad de agua de consumo suficiente, en numerosos puntos del recinto.
- Facilitar áreas de sombra y puntos de refresco de los participantes: duchas, mangueras...
- Reforzar los servicios sanitarios de apoyo e informarles de las medidas tomadas para prevenir los efectos del calor.
- Realizar vigilancia (servicios de seguridad, servicios de limpieza, otros...) para detectar personas más vulnerables, con consciencia alterada, más expuestos al calor o con síntomas de daño por el mismo.
- Recordar a las personas asistentes (en el control de entrada, por megafonía cada 2 horas...) las recomendaciones para prevenir los efectos del calor:
  - Beber abundante agua, de forma frecuente
  - Evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína
  - Protegerse del sol, usar gorras, crema solar y gafas de sol.
  - Refrescarse, ducharse con agua fresca, acudir a zonas de sombra, utilizar abanicos, vaporizadores...
  - Cuidar y preocuparse de otras personas, sobre todo si no se les ve bien.
  - Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, hidratarse y descansar en sitio fresco.
  - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial o convulsiones, buscar ayuda sanitaria.

## Anexo 6

### ***Recomendaciones para personas organizadoras de pruebas deportivas***

Un gran número de competiciones y eventos deportivos se celebran en los meses de verano. El ejercicio físico intenso y la duración de estos eventos con exposición al calor pueden ocasionar trastornos de salud.

Con el fin de minimizar los efectos indeseados del calor sobre la salud, ISPLN solicita tu colaboración para la difusión y aplicación entre las organizaciones de las siguientes recomendaciones:

- Favorecer que los eventos deportivos, se realicen fuera de las horas centrales del día (12-17h), y en caso de temperaturas extremas se pueden suspender o aplazar.
- La Organización debe asegurarse de que el número y lugares de los puestos de hidratación o avituallamiento sean suficientes y valorar posibilidad de establecer puntos de refresco.
- Los servicios sanitarios de apoyo a la prueba deben estar informados de las medidas tomadas y estar alerta a la aparición de síntomas de patología asociada al calor.
- Ante la previsión de temperaturas altas recordar (correo, SMS...) a los participantes:
  - La importancia de HIDRATARSE con mayor frecuencia, de beber más agua.
  - Que, ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, DEBE CESARSE LA ACTIVIDAD deportiva, hidratarse y descansar en sitio fresco.
  - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar a 112.

Ante **situación de alerta por altas temperaturas**, el Departamento de Salud ACONSEJA SUSPENDER LAS PRUEBAS DEPORTIVAS Y DESACONSEJA PARTICIPAR EN ELLAS y, si no es así, recomienda EXTREMAR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS

### ***Medidas preventivas para la organización de pruebas deportivas en situación de alerta***

- Acortar, minimizar o modificar recorridos y duración de la prueba
- Modificar horarios, de inicio y cierre, evitando las horas de temperaturas más altas
- Garantizar un número de puestos de avituallamiento suficientes. Asegurar la provisión de agua a los participantes y asistentes a la prueba
- Instalar puntos de refresco (duchas...) para los deportistas
- Reforzar los servicios sanitarios de apoyo a la prueba e informarles de las medidas tomadas
- Recordar a TODAS las personas participantes (correo, SMS, papel...) que:
  - Se desaconseja el ejercicio físico intenso si las temperaturas ambientales son muy altas
  - Es muy importante HIDRATARSE con mayor frecuencia, beber más agua.
  - Acudir, si se necesita, a los puntos de refresco instalados
  - Observar y cuidar a otras personas participantes
  - Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, PARAR, y hacerlo saber a compañero/as o a la organización, hidratarse y descansar en sitio fresco
  - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial o convulsiones, solicitar asistencia sanitaria