



Sanidad mantiene el XII Plan de Vigilancia de los efectos de las Olas de calor 2015 hasta mediados de septiembre

La Comunidad de Madrid activa hoy la “alerta de precaución” ante la subida de temperaturas

- Sanidad informa gratis a través de SMS de las situaciones de máxima alerta por calor
- Envía los boletines de temperatura por correo electrónico y están disponibles en [www.madrid.org/calorysalud](http://www.madrid.org/calorysalud)
- Se incluyen los mensajes de alerta por Ola de calor desde los perfiles del Twitter de la Comunidad de Madrid

**23.jun.15** La Consejería de Sanidad informa de que ha activado hoy el Nivel de Riesgo 1 (amarillo) o alerta de precaución ante la subida de temperaturas, por lo que aconseja a la población que extreme el cuidado de los colectivos más vulnerables al calor como son las personas mayores, niños y enfermos crónicos.

Se trata de la primera alerta que la Consejería activa este verano tras la puesta en marcha, el 1 de junio, del Plan de Vigilancia de los efectos de las Olas de calor sobre la Salud de la Comunidad de Madrid, vigente hasta mediados del septiembre.

Según las previsiones meteorológicas, en Madrid las temperaturas irán ascendiendo a lo largo de la semana con un valor máximo previsto para el próximo sábado 27 de junio que supera los 36,5 grados.

Sanidad recuerda la conveniencia de que los mayores mantengan una adecuada hidratación, ingiriendo al menos dos litros de agua, aunque no se tenga sed y evitar salir a la calle en las horas de calor. Se deben evitar los





paseos y el ejercicio físico en las horas de más calor (especialmente entre las 12 y las 17 horas) y procurar que las prendas de vestir sean de tejidos naturales, ligeros y de colores claros.

Además, recuerda que en caso de que se esté tomando algún medicamento y el paciente percibe síntomas no habituales, consulte con su médico o enfermera del Centro de Salud. La Consejería, insiste en que ante cualquier emergencia causada por el calor, el ciudadano debe solicitar ayuda en el teléfono 112.

## Canales de información

El XII Plan de prevención se dirige a la población más vulnerable a los efectos del calor, que son los ancianos y personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias. En este grupo se incluye a los mayores de 80 años, ancianos que viven solos, con escaso apoyo socio-familiar, enfermos o con situación socio-económica desfavorecida. También por su vulnerabilidad, se dirige a la protección de los menores.

El Plan ante el calor cuenta con diversos canales para informar a los profesionales sanitarios, a los servicios sociales y a la población en general interesada, con objeto de que los madrileños estén prevenidos y adopten, en su caso medidas de precaución ante la subida de las temperaturas.

Por tercera vez, el Plan incluye la posibilidad de recibir a través de mensajes SMS información cuando se produzcan alertas de calor. Los interesados se pueden suscribir a este servicio gratuito a través de [www.madrid.org/calorysalud](http://www.madrid.org/calorysalud) al igual que a la recepción de información a través de correos electrónicos.

Los seguidores de la red social Twitter también podrán seguir los mensajes de alerta por Ola de calor desde los perfiles oficiales @ComunidadMadrid y @012CMadrid.

En la página web, la Consejería de Sanidad incluye, de lunes a viernes, un Boletín de Temperaturas que informa mediante iconos en forma de sol del





nivel de riesgo diario junto con la predicción de las temperaturas máximas para el día en curso y los cuatro días siguientes.

Además, la Consejería de Sanidad edita en esta edición 3.000 carteles y 50.000 folletos con consejos para afrontar las altas temperaturas, y que se distribuirán en los centros de salud y residencias de ancianos.

### Niveles de riesgo

El Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud, perteneciente a la Dirección General de Ordenación e Inspección de la Consejería de Sanidad, es la unidad responsable de determinar los niveles de normalidad o alerta por calor extremo y de la difusión de la información al ciudadano. A la vez, la Dirección General de Atención Primaria se encarga de notificar los casos de alerta socio-sanitaria.

El nivel de alerta se define en función del riesgo establecido por las temperaturas máximas previstas para el día de hoy y los próximos 4 días y la temperatura máxima registrada ayer. En función de los informes epidemiológicos, se han establecido tres niveles de riesgo, que son la clave para determinar el nivel de intervención.

El nivel 0, representado por un sol verde, indica una situación de ausencia de riesgo al encontrarse las temperaturas dentro del rango de la normalidad en la época estival. No se requiere ninguna intervención especial, salvo trasladar a la población información general sobre los riesgos de las altas temperaturas y recomendaciones para proteger la salud frente al sol y el calor.

El nivel 1, representado por un sol amarillo que indica Precaución, se establece cuando las temperaturas máximas previstas, bien para el día en curso o cualquiera de los 4 días siguientes, es igual o superior a 36,6 °C, siempre que no se supere dicha temperatura más de tres días consecutivos. Se activa la alerta I, Precaución, con la comunicación correspondiente a la Red de Asistencia Sanitaria y a las diferentes instituciones responsables de la intervención (servicios sociales, ayuntamientos, etc.).





El nivel 2, representado por un sol rojo, indica Alto Riesgo. En este caso las temperaturas máximas previstas para el día en curso o cualquiera de los 4 días siguientes son iguales o superiores a 38,6 °C, o bien son iguales o superiores a 36,6 °C durante 4 días consecutivos. Se activa la alerta II, Alto riesgo, comunicando la situación a la Red de Asistencia Sanitaria y a las diferentes instituciones con competencia en Servicios Sociales. Además de la información, se hace precisa en este nivel de alerta la intervención directa sobre la población vulnerable.

### **Consejo para hacer frente a las altas temperaturas**

La exposición a elevadas temperaturas puede provocar diversos efectos directos en el organismo, como pueden ser entre otros, estrés, agotamiento con síntomas tales como debilidad, mal estado general, ansiedad, vértigo, mareos y dolor de cabeza; o el denominado golpe de calor que se presenta con temperaturas corporales por encima de los 40º C y con disfunciones del sistema nervioso central que pueden revestir diversa gravedad.

