

Operativo hasta el 15 de septiembre, para reducir las consecuencias de las altas temperaturas sobre la salud de los madrileños

La Comunidad activa el Plan de Vigilancia de los Efectos del Calor sobre la Salud

- Suben las temperaturas en la región este fin de semana con una máxima prevista para el domingo de 35 grados
- Los ciudadanos pueden recibir SMS de 'alertas' de calor enviando por móvil el texto ALTACALOR al 217035
- Y Boletín de Ola de Calor mediante la suscripción en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>

1 de junio de 2019.- La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid activado hoy sábado el Plan de Vigilancia y Control de los Efectos de las Olas de Calor de la Comunidad de Madrid, con el objetivo de reducir al máximo las consecuencias de las altas temperaturas sobre la salud de la población más vulnerable, como son los ancianos, población infantil y enfermos crónicos.

A diferencia de la pasada temporada, que arrancó con temperaturas muy suaves, el mes de junio se estrena este año con elevadas temperaturas y unas máximas previstas en la región para este domingo de 35º, según la Agencia Española de Meteorología (AEMET).

El Plan, que coordina la Dirección General de Salud Pública, se mantendrá activado hasta el 15 de septiembre y cuenta con diversos canales para informar a los profesionales sanitarios, servicios sociales y población en general sobre el nivel de riesgo de las temperaturas y adoptar así medidas de precaución que minimicen los problemas en la salud.

Los ciudadanos interesados pueden suscribirse con el teléfono móvil a la recepción de mensajes SMS de las alertas de calor, enviando el texto ALTACALOR al número 217035. Asimismo, la suscripción de estos avisos se puede realizar en la web <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud> que incluye la recepción por correo electrónico, de lunes a viernes, del Boletín de Ola de Calor que informa de los niveles de riesgo y consejos.

Los seguidores de la red social Twitter también pueden seguir los mensajes de alerta de calor desde los perfiles oficiales: [@SaludMadrid](#), [@ComunidadMadrid](#) y [@012CMadrid](#).

Además, desde Salud Pública se activan las alertas por calor en el sistema socio-sanitario y otras instituciones como ayuntamientos, Protección Civil y Unidad de Medicina Deportiva, con objeto de poner en marcha las acciones programadas para mitigar los efectos de las altas temperaturas.

Para reforzar la información, la Consejería de Sanidad distribuirá 25.000 folletos y 3.000 carteles en los centros de salud, consultorios locales, farmacias, residencias y centros de mayores con consejos y medidas preventivas específicas.

NIVELES DE RIESGO

El Plan cuenta con tres niveles de riesgo en función de las temperaturas y su intensidad en el tiempo. El nivel de 'Riesgo 0 o Normalidad', representado por un sol verde, indica una situación de ausencia de riesgo y se establece cuando la temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro días siguientes no supera los 36,5°C.

El nivel de 'Riesgo 1 o Precaución', representado por un sol amarillo, se activa cuando las temperaturas máximas previstas, bien para el día en curso o cualquiera de los 4 días siguientes, es igual o superior a 36,5 °C, siempre que no se supere dicha temperatura más de tres días consecutivos. Implica, además informar de este nivel a la Red de Asistencia Sanitaria y a las diferentes instituciones responsables de la intervención (servicios sociales, ayuntamientos, etc.).

El nivel de 'Riesgo 2 o Alto Riesgo', representado por un sol rojo, se determina cuando se prevén para el día en curso o cualquiera de los 4 días siguientes temperaturas iguales o superiores a 38,5 °C, o bien marcan los 36,5 °C o registros superiores durante 4 días consecutivos. Igualmente, comprende la comunicación a las instituciones socio-sanitarias.

IMPORTANTE, UNA ADECUADA HIDRATACIÓN

La Consejería de Sanidad recuerda la importancia de mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta de abundantes líquidos y el consumo de alimentos ricos en agua como fruta, ensaladas, gazpacho, etc. Las personas mayores deben beber al menos dos litros de agua al día, incluso sin tener sed.

En general, es aconsejable no realizar ejercicio físico durante las horas más calurosas del día y restringir los paseos, especialmente entre las 12 y las 17 horas, procurando llevar prendas de tejidos naturales, ligeros y de colores claros. Los expertos insisten en que nunca se deje a una persona en un vehículo expuesto al sol, y que los ciudadanos estén pendientes de familiares, vecinos y personas vulnerables, especialmente si viven solas. También hay que recordar que en verano es importante usar un protector solar y evitar la exposición al sol especialmente en los niños.



Medios de Comunicación

Por último, y ante temperaturas extremas, si se está tomando algún medicamento de manera habitual, conviene consultar con el médico o farmacéutico por si fuera necesario ajustar las dosis. Ante emergencias causadas por el calor, se recuerda que hay que contactar con el teléfono de emergencias 112.

