

Conforme al 'Plan de Vigilancia y Control de los Efectos de las Olas de Calor'

La Comunidad de Madrid activa la primera Alerta de Alto Riesgo por calor de este verano

- Las temperaturas irán ascendiendo durante la semana con máximas previstas por encima de los 40º a partir del jueves
- Sanidad recuerda extremar la precaución, especialmente con los menores, personas mayores, enfermos crónicos y deportistas.
- Importante mantener una hidratación adecuada y evitar la exposición al sol y el ejercicio físico intenso durante las horas centrales del día

24 de junio de 2019.- La Comunidad ha activado hoy la primera alerta de este verano por Alto Riesgo por calor conforme al '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, enfermos crónicos y deportistas.

La temperatura máxima prevista para hoy lunes es de 31,3ºC, e irá incrementándose a lo largo de la semana con máximas previstas de 40,2ºC para el próximo jueves y 41,1º C para este viernes, según recoge el Boletín de Calor que elabora la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad.

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 aunque no tengan sed.

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 protector solar y evitar la exposición al sol, especialmente en los niños.

El riesgo más grave es el golpe de calor, pero existen otras situaciones de agotamiento por calor o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación. Si se tiene una gran sudoración junto con sensación de debilidad o mareo, o si aparecen calambres musculares, dolor de cabeza, náuseas, etc., se debe cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.

Por último, se recuerda que en caso de que se esté tomando algún medicamento de manera habitual, conviene consultar con el médico o farmacéutico por si fuera necesario ajustar la dosis. Ante emergencias causadas por el calor, se recuerda que hay que contactar con el 112.

El Plan, que coordina la Dirección General de Salud Pública, cuenta con diversos canales para informar a los profesionales sanitarios, a los servicios sociales y a la población en general sobre el nivel de riesgo de las temperaturas y adoptar así medidas de precaución. Los ciudadanos interesados pueden suscribirse mediante el teléfono móvil a la recepción de mensajes SMS de las alertas, enviando el texto ALTACALOR al 217035 y en la página web: <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>

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 prevé 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.