

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

La Comunidad de Madrid mantiene por cuarto día consecutivo la Alerta de Alto Riesgo por calor

- Se prevén temperaturas por encima de los 40 grados durante el fin de semana
- Sanidad ha remitido una circular a los ayuntamientos y organismos regionales recomendando que se eviten actividades al aire libre en las horas centrales del día
- Es importante mantener una hidratación adecuada y evitar la exposición al sol y el ejercicio físico intenso entre las 12 y las 19 horas

27 de junio de 2019.- La Comunidad mantiene activada por cuarto día consecutivo la alerta 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", primera alerta que se activa en esta temporada. El objetivo del Plan es reducir al máximo las consecuencias de las altas temperaturas sobre la salud de la población más vulnerable, como los ancianos, población infantil, enfermos crónicos y deportistas.

La temperatura máxima prevista para hoy jueves es de 39,9 grados (°C), ascenderá mañana viernes a los 41,3°C y permanecerá por encima de los 40°C durante el fin de semana, según recoge el Boletín de Calor que elabora la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad.

Las temperaturas que está experimentando la región durante estos días están por encima de las registradas en los últimos cuatro años y son similares a las que se registraron en la ola de calor de junio 2015 (del 24 al 30 de junio), con previsiones de 40 y 41 grados, llegándose a una temperatura máxima de 39,7 °C el día 29.

La Dirección General de Salud Pública de la Comunidad ha recordado (mediante circular a los municipios, organismos dependientes de la Administración regional y Administración General del Estado) los contenidos del 'Plan de Vigilancia y Control de los Efectos de las Olas de Calor', con la recomendación de que se supriman o cambien de horario las actividades al aire libre que supongan exposición directa al sol en las horas centrales del día, es decir, de 12 a 19 horas.

Además, y como recoge el Plan, Salud Pública ha activado las alertas por 'ola de calor' en el sistema socio-sanitario y otras instituciones como ayuntamientos,

instalaciones deportivas y Protección Civil, al objeto de poner en marcha las acciones programadas para mitigar los efectos de las altas temperaturas.

UNA HIDRATACIÓN ADECUADA

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 en estos días entre las 12 y las 19 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. En estos casos, hay que llamar urgentemente al teléfono de emergencias 112.

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.

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 cuatro días siguientes, es igual o superior a 36,5 °C, siempre que no se supere dicha temperatura más de tres días consecutivos. Implica informar de este nivel a la Red de Asistencia Sanitaria y a las 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 cuatro días siguientes temperaturas iguales o superiores a 38,5 °C, o bien marcan los 36,5 °C o registros superiores durante cuatro días consecutivos. Igualmente, comprende la comunicación a las instituciones socio-sanitarias.