El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha activado el Plan Nacional de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas

El Plan para prevenir los efectos de las temperaturas ha comenzado a aplicarse el 1 de junio, y permanecerá activado hasta el próximo 15 de septiembre. Su objetivo es prevenir y reducir los efectos negativos que el calor puede tener sobre la salud de los ciudadanos, especialmente de los grupos de riesgo o más vulnerables, como ancianos, niños y enfermos crónicos, así como en las personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre.

Disfruta este verano con salud

Para minimizar los daños que estas personas pueden sufrir, desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se insiste en un decálogo "Disfruta este verano con salud" de recomendaciones generales:

1. Beba agua o líquidos con frecuencia, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.

2. No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que pueden hacer perder más líquido corporal.

3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.

4. Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y

refrésquese cada vez que lo necesite.

5. Procure reducir la actividad física y evitar practicar deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00).

6. Use ropa ligera, holgada y que deje transpirar.

7. Nunca deje a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a niños, ancianos o enfermos crónicos).

8. Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.

9. Mantenga sus medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.

10. Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

Predicciones meteorológicas

Una de las actuaciones prioritarias del Plan es la de alertar a las autoridades sanitarias y a los ciudadanos con la suficiente antelación de posibles situaciones de riesgo. Para ello, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad facilitará diariamente a las Comunidades Autónomas las predicciones de temperaturas (máximas y mínimas) elaboradas por la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET). Esta información también estará disponible para los ciudadanos en la página web del Ministerio.

El Plan tiene en cuenta las siguientes variables meteorológicas: las temperaturas máximas y mínimas previstas a cinco días, las temperaturas máximas y mínimas registradas el día anterior al de la fecha de la predicción y las temperaturas umbrales máximas y mínimas, establecidas en base a las series temporales todo lo anterior junto a la consideración de la persistencia como factor de riesgo para la salud, la asignación de los niveles se realiza utilizando los siguientes criterios:

? El nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo, se da cuando se prevé que en ningún día de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.

? El nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo, se espera que 1 o 2 días de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.

? El nivel 2 (naranja), de riesgo medio, se espera que 3 o 4 días de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.

? El nivel 3 (rojo), de alto riesgo, se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los cinco días siguientes.

Esta información se actualiza diariamente en la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (www.msssi.es). Los ciudadanos, además, podrán suscribirse hasta el 15 de septiembre a un servicio para recibir en el correo electrónico y el teléfono móvil la predicción de las temperaturas y el nivel de riesgo de la provincia solicitada. El acceso a estas suscripciones también se realizará a través de la web del Ministerio.

En el año 2013, el nivel de alerta máximo o rojo se activó en Madrid (el 5 y 9 de julio). Las localidades donde se registraron más niveles naranjas de fueron las capitales de provincia de Barcelona, Gerona, Huesca, Madrid y Zaragoza, siendo el 24 y 30 de julio, los días con más número de niveles naranja. Los días 23,25 y 29 de julio fueron los días de ese verano que registraron mayor número de niveles amarillo. Por su parte, Madrid fue la capital de provincia que alcanzó el mayor número de niveles de alerta (2 niveles rojos, 4 niveles naranjas y 26 niveles amarillos)

Fuente: Médicos y Pacientes (03/06/2014)