

La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, ha presentado esta mañana, junto a los meteorólogos de las principales cadenas de televisión –Albert Barniol (TVE), Florenci Rey (Cuatro), Miriam Santamaría (La Sexta) y Roberto Brasero (Antena 3)- y al presidente de la Agencia Estatal de Meteorología, Ricardo García Herrera, los consejos del Ministerio de Sanidad y Política Social para prevenir y reducir los efectos negativos que el calor tiene sobre la salud de los ciudadanos, especialmente de los colectivos más vulnerables –como ancianos, niños, enfermos crónicos o trabajadores al aire libre-.

El objetivo de estas recomendaciones, presentadas bajo el lema *Combatir el calor está en tus manos*, es concienciar a la población de que siguiendo unos sencillos consejos se pueden evitar los efectos nocivos de las altas temperaturas que se registran en verano.

Estas indicaciones forman parte de las acciones del ‘Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud’, iniciado en 2004. El plan, que comenzó el 1 de junio y permanecerá activo hasta el 15 de septiembre, tiene como finalidad reducir el impacto sobre la salud de la población del exceso de temperatura. A su vez, este plan forma parte del Plan Verano que coordina Presidencia del Gobierno.

Recomendaciones generales

Para minimizar los daños que el exceso de calor puede causar, principalmente en niños, ancianos, pacientes con patologías crónicas y personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre, desde el Ministerio de Sanidad y Política Social se insiste en una serie de recomendaciones generales.

Las más importantes son:

1. Beba agua o líquidos frecuentemente, aunque no sienta sed e independientemente de la actividad física que realice.
2. No abuse de los líquidos que contengan cafeína o grandes cantidades de azúcar ya que hacen perder más líquido corporal. Evite también el alcohol.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, ancianos y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.

4. Permanezca el mayor tiempo en lugares frescos, a la sombra o climatizados. Refréscase cada vez que lo necesite.
5. Reduzca los esfuerzos físicos en las horas de más calor (12.00 a 17.00 horas).
6. Use ropa clara, ligera, holgada y que deje transpirar.
7. Nunca deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente niños, ancianos o enfermos crónicos).
8. Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas.
9. Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.
10. Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

Actuaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social

Para hacer llegar a los ciudadanos las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social se emplearán varios medios de difusión:

- Publicación de las recomendaciones en la web del Ministerio (www.msps.es/calor). Además, entre junio y septiembre funcionará un sistema de suscripción para recibir en el correo electrónico y el teléfono móvil la predicción de las temperaturas y el nivel de riesgo de su provincia. En 2009 se gestionaron un total de 1.900 solicitudes de suscripciones a través de la web del Ministerio.
- Publicación de una página específica de Facebook con las recomendaciones ante el calor (www.facebook.com/calor)
-) Además, la página del Ministerio de Sanidad y Política Social en Facebook (www.facebook.com/MinisterioSanidadyPoliticaSocial) recogerá las informaciones más importantes, mientras que el canal del Ministerio en Youtube (<http://www.youtube.com/ministeriosyps>) difundirá spots con estas recomendaciones.
- Colaboración con el Observatorio de la Hidratación en la promoción de mensajes de prevención y distribución de material informativo (folletos y guías de la hidratación) en farmacias de toda España.
- Difusión de las recomendaciones a través de la red de pantallas de Loterías y Apuestas del Estado, en redes sociales como Facebook y LinkedIn, en los trenes de Cercanías de RENFE y cabinas telefónicas de la zona mediterránea.

Temperaturas umbral máximas y mínimas

El 'Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud' se basa en las predicciones que realiza la Agencia Estatal de Meteorología, que pueden hacerse hasta con cinco días de antelación. El conocimiento de las series históricas de

temperaturas ha permitido un ajuste más preciso de las temperaturas umbral.

Dependiendo de las temperaturas umbral de cada provincia (ver Anexo), se activan los diferentes niveles de alerta. Cada nivel de alerta conlleva un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales y se activa en función del número de días que, dentro de los siguientes cinco días, se prevea que puedan superarse las temperaturas umbrales (tanto mínimas como máximas) en cada provincia.

- El nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo, se da cuando en los siguientes cinco días no se prevé que se superen en ningún momento esas temperaturas.
- El nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo, implica que se esperan de 1 a 2 días con temperaturas que superan los umbrales.
- El nivel 2 (naranja), de riesgo medio, se produce cuando se esperan de 3 a 4 días con temperaturas que superan los 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.

Balance de 2009

Los servicios sanitarios de las comunidades autónomas comunicaron al Ministerio de Sanidad y Política Social un total de seis fallecimientos (cuatro hombres, una mujer y un niño) durante el verano de 2009 atribuibles a golpes de calor.

El verano pasado no se activó en ninguna ocasión el nivel de alerta rojo, aunque sí se registraron 10 niveles naranjas en las provincias de Albacete (1), Girona (3), Murcia (2) y Santa Cruz de Tenerife (4). Zaragoza fue la provincia que alcanzó un mayor número de niveles de alerta, con 16 niveles amarillos en total.

[Enlace externo a la información: Sanidad presenta las recomendaciones frente a las altas temperaturas del verano.](#)