



PLAN DE PREVENCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS

Introducción

Con la llegada del verano, y con el incremento de las temperaturas y la mayor exposición al calor y al sol, pueden aumentar los riesgos para la salud si no se adoptan unas mínimas normas de prevención. Por este motivo, el Ministerio de Sanidad y Consumo activa, por tercer año consecutivo, el Plan de Prevención, cuyo objetivo es prevenir y reducir los efectos negativos que el calor excesivo tiene sobre la salud de los ciudadanos, especialmente entre los colectivos más vulnerables.

Desde este Ministerio se dan una serie de recomendaciones dirigidas a la población en general para evitar los problemas que pueden ocasionarse ante una prolongada exposición al sol, la mala conservación de los alimentos durante estos meses, los riesgos de lesiones medulares asociados a las zambullidas en aguas de baño o, en general, las complicaciones que pueden originarse por las altas temperaturas.

Asimismo, se facilita información tanto de las temperaturas umbrales máximas y mínimas que servirán como base para la activación de los niveles de alerta en las diferentes provincias, como del nivel de alerta en el que se encuentran en cada momento cada una de las provincias españolas.

Dentro de las actuaciones del plan, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales renovará la colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), Cruz Roja y Cáritas Española para difundir información y coordinar las actuaciones de sus voluntarios y de los servicios de asistencia social, que serán los encargados de identificar a la población más susceptible de padecer los efectos de las altas temperaturas.

La Cruz Roja tiene en funcionamiento el teléfono 900 22 22 99 de atención gratuita las 24 horas del día. En él se ofrece un servicio de consulta a los ciudadanos y, además, en caso necesario, generará visitas domiciliarias a las personas que se considere en situación de riesgo.

El Ministerio de Sanidad y Consumo ha remitido a las Comunidades Autónomas protocolos de actuación con información básica y recomendaciones para los profesionales sanitarios.

Como en las dos ediciones anteriores, el plan se sustenta en el conocimiento anticipado de las predicciones que remite diariamente el Instituto Nacional de Meteorología. Dependiendo de las temperaturas esperadas, se activarán los diferentes niveles de alerta, que conllevan un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales

Recomendaciones para protegerse ante las altas temperaturas

- Durante los días de mucho calor, refréscase cada vez que lo necesite
- Beba agua abundantemente y haga que niños y ancianos también lo hagan
- Protéjase de la exposición directa al sol
- Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor
- Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
- Use ropa clara, ligera y que deje transpirar
- Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos, consulte a su médico.
- Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.

Recomendaciones para protegerse de los rayos solares

Es durante el verano cuando dedicamos gran parte del tiempo libre a actividades que suponen un mayor contacto de nuestra piel con los rayos solares, la adecuada protección es fundamental para evitar daños sobre la salud, más aún cuando los efectos negativos de la exposición prolongada son acumulativos.

Los consejos que desde el Ministerio de Sanidad y Consumo y las organizaciones especializadas en este ámbito se quieren transmitir a la población para evitar los efectos adversos de la exposición a los rayos solares son:

- Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas)
- Evite exposiciones prolongadas o dormirse al sol
- Proteja adecuadamente la piel, la cabeza y los ojos con ropa, sombreros o gorros y gafas de sol
- Utilice productos de protección solar adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo en la que se aplican. Estos protectores deberán aplicarse treinta minutos antes de exponerse al sol y renovarse su aplicación cada dos horas y después de cada baño.
- Proteja particularmente a los niños, ya que son especialmente susceptibles a sobreexposiciones al sol en esta época del año, cuando disfrutan de vacaciones. Se debe evitar también que los niños menores de 3 años estén expuestos al sol.
- Si está tomando medicación, compruebe que ésta no afecta a la sensibilidad a la radiación ultravioleta
- No olvide que el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura sobre el nivel del mar (cada 300 metros, aumento un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas).

Recomendaciones para prevenir los riesgos alimentarios

En verano es también recomendable prestar especial atención a los hábitos alimentarios para evitar posibles intoxicaciones y para reponer en nuestro organismo la cantidad de agua y sales que perdemos durante esta época del año, evitando las deshidrataciones.

Desde el Ministerio se ofrecen las siguientes recomendaciones para evitar las complicaciones provocadas por una inadecuada manipulación o conservación de los alimentos durante esta época del año:

- Extreme las medidas de higiene, sobre todo el lavado frecuente de manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos frescos, así como una correcta limpieza de la cocina.
- Consuma alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente. No se debe consumir leche sin tratamiento térmico (leche cruda). Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados.
- Tenga especial precaución con los alimentos que contengan huevo. En los establecimientos de restauración es obligatorio el empleo de ovoproductos en la elaboración de mayonesas, salsas, cremas, etc. En casa, debe adquirir y utilizar sólo huevos convenientemente envasados y etiquetados y, por tanto, procedentes de establecimientos autorizados. Deben conservarse en el frigorífico desde su adquisición hasta el momento en el que se vayan a utilizar. En ese momento, se debe lavar la cáscara y tener especial cuidado para que no caigan trozos de ésta ni en la clara ni en la yema. Los recipientes y utensilios que utilicemos para batir los huevos no deben entrar en contacto con otros alimentos.
- Cocine correctamente los alimentos. Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos, que pueden ser destruidos si se cocinan bien. Los alimentos deben ser consumidos inmediatamente después de ser cocinados, ya que es la mejor manera de evitar la proliferación de los gérmenes. No dejar nunca los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
- Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados. Un alimento cocinado puede volver a contaminarse por contacto con otro crudo o con objetos que hayan estado en contacto con un alimento crudo (cuchillos, tablas, superficies, trapos, etc.). Si va a consumir pescado crudo, hágalo después de haberlo mantenido congelado durante más de tres días.
- Utilice exclusivamente agua potable. El agua potable no es sólo imprescindible para beber, sino también para preparar y lavar los alimentos, especialmente los que vayan a consumirse crudos, como frutas y hortalizas. No se debe beber ni usar agua procedente de pozos que no esté potabilizada y se debe tener especial cuidado con los hielos, que deberán hacerse exclusivamente con agua potable.

Recomendaciones de precaución en las zonas de baño

Los expertos recomiendan precaución en las zonas de baño, ya que el mayor riesgo es no tener conciencia del peligro que puede suponer sumergirse en el agua de forma inadecuada. Para evitar problemas, conviene seguir los siguientes consejos:

- Evite lanzarse al agua en lugares desconocidos, en zonas con poca profundidad y desde una altura elevada o en lugares en los que pueda haber obstáculos como piedras, ramas o un exceso de bañistas.

- Introdúzcase en el agua lentamente o bien tírese de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza y, en este último caso, recuerde que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza.
- Tenga especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la profundidad sea pequeña.
- Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
- En caso de que se produzca un accidente, y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello, evitar movimientos de columna y avisar a un profesional para que realice dicho traslado, evitando en lo posible los vehículos utilitarios.

No hay que olvidar que en las piscinas y zonas de baño deben tomarse igualmente las necesarias precauciones higiénicas para evitar los contagios de patologías como conjuntivitis, otitis y otras similares. También se debe utilizar calzado de goma en las zonas de duchas para evitar infecciones como el "pie de atleta". Se debe tener también cuidado con los cortes de digestión que se producen por bañarse después de haber comido y sin respetar el tiempo prudencial para ello, especialmente entre los más jóvenes.

Además, es recomendable ducharse antes de introducirse en el agua tanto por cuestiones de higiene como por aclimatación térmica, sobre todo en aquellos lugares en los que hay un contraste muy elevado entre la temperatura exterior y la del agua, con lo que se evitarán también posibles cortes de digestión y otras complicaciones.

Activación de los niveles de alerta

Como en las dos ediciones anteriores, el plan se sustenta en el conocimiento anticipado de las predicciones que remite diariamente el Instituto Nacional de Meteorología. Con la experiencia acumulada, se ha perfeccionado con respecto al año pasado el sistema de información meteorológica mediante un ajuste más afinado de las temperaturas umbral, y dependiendo de estas temperaturas se activarán los diferentes niveles de alerta, que implican un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales: nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo; nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo; nivel 2 (naranja), de riesgo medio; y nivel 3 (rojo), de alto riesgo.

Cada uno de estos niveles se activa en función del número de días que se prevea que puedan superarse las temperaturas umbrales (tanto mínimas como máximas) en cada provincia. De esta forma, el nivel 0 se da cuando en los siguientes cinco días no se prevé que se supere en ningún momento esas temperaturas. El nivel 1 implica que se esperan de 1 a 2 días con temperaturas que superan los umbrales. El nivel 2, cuando se esperan de 3 a 4 días con temperaturas que superan las umbrales. Y, por último, el nivel 3 o rojo se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los cinco días siguientes.

Como en ediciones anteriores, la puesta en marcha del plan involucra a los ministerios de Sanidad y Consumo, de Trabajo y Asuntos Sociales, de Medio Ambiente (Instituto Nacional de Meteorología) y de Interior (Dirección General de Protección Civil); a las Comunidades Autónomas; a la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP); y a organizaciones no gubernamentales como Cruz Roja y Cáritas España. La coordinación de todas las actuaciones se lleva a cabo a través de la Comisión Interministerial creada para este fin.

