



Sábado, 24 de junio de 2023

Salud activa la alerta por altas temperaturas en Asturias

El Principado superará hoy el umbral máximo de 26 grados fijado en el plan nacional contra el calor

Las autoridades sanitarias recomiendan protegerse de las radiaciones solares, hidratarse y evitar el consumo de bebidas alcohólicas

La Consejería de Salud ha activado el nivel de alerta 2 (riesgo medio) del Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperatura sobre la Salud 2023, ante las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que establecen para hoy temperaturas máximas que superarán los 26 grados. En concreto para esta jornada se alcanzarán 31,8 grados.

Las autoridades sanitarias aconsejan a toda la población que se proteja de las radiaciones solares, se hidrate y evite el consumo de bebidas alcohólicas. Además, insisten en la protección a la población más vulnerable al calor, es decir, a quienes sufren enfermedades crónicas o trabajen al aire libre y a los niños y niñas.

También recomiendan que se mantengan en frío los alimentos, ya que con el calor aumenta el riesgo de infecciones alimentarias.

La Dirección General de Salud Pública ya ha remitido a los centros sanitarios, a la consejería de Derechos Sociales y Bienestar y la Federación Asturiana de Concejos (FACC) la documentación, que incluye las siguientes recomendaciones sanitarias ante esta situación de altas temperaturas:

- ✓ **Beba agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
- ✓ **Evite las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- ✓ Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste **especial atención a bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor** (como las

enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol).

- ✓ Permanezca el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refréscase cada vez que lo necesite.
- ✓ Procure **reducir la actividad física y evite realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día**.
- ✓ **Use ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
- ✓ **Nunca deje a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado** (especialmente a personas menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
- ✓ **Consulte a su profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
- ✓ **Mantenga sus medicinas en un lugar fresco**; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
- ✓ **Haga comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)

Plan Nacional contra el Calor 2023

El Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperatura sobre la Salud se activa todos los veranos entre los meses de mayo y septiembre e incluye, entre otras medidas, la publicación de un informe semanal de la situación de riesgo en el portal web de la Consejería de Salud (<https://acortar.link/y0yXw9>).

Las autoridades sanitarias monitorizan a diario las temperaturas y las previsiones meteorológicas con cinco días de antelación de la Agencia Estatal de Meteorología, y vigilan la mortalidad que se produce durante este periodo. Este plan tiene como objetivo disminuir la morbilidad y la mortalidad asociada a temperaturas elevadas, ya que se ha observado que tres o más días consecutivos de temperaturas altas y no habituales pueden ir acompañados de un incremento en esas cifras.

La asignación de los niveles de alerta se realiza teniendo en cuenta los umbrales establecidos para el Principado, que sitúan las temperaturas máximas en los 26 grados.