



El Ministerio de Sanidad recomienda seguir unas sencillas pautas de prevención para evitar los problemas de salud que pueden provocar el sol y el calor durante los meses de verano

- **El próximo 1 de junio se activará, por tercer año consecutivo, el plan de prevención frente a las altas temperaturas, 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**
- **El Ministerio de Sanidad y Consumo recuerda la importancia de evitar las exposiciones prolongadas al sol para evitar daños sobre la piel, especialmente la aparición de melanomas**
- **Del mismo modo, se quiere incidir en la necesidad de prevenir los problemas derivados de intoxicaciones alimentarias y las graves lesiones que pueden producirse en las zambullidas en aguas de baño**

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 ha presentado hoy una serie de recomendaciones dirigidas a la población general para evitar los problemas que pueden ocasionarse ante una prolongada exposición al sol, el problema de deterioro 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.

PLAN DE PREVENCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS

Por tercer año consecutivo, el Gobierno pondrá en marcha del 1 de junio al 1 de octubre el Plan Nacional de Acciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud. El objetivo del plan es prevenir y reducir los efectos negativos que el calor excesivo tiene sobre la salud de los ciudadanos, especialmente entre los colectivos más vulnerables, como ancianos, niños, enfermos crónicos y personas socialmente más desfavorecidas.

Para minimizar esos daños, desde el Ministerio de Sanidad se insiste en la necesidad de seguir una serie de consejos útiles y recomendaciones, que serán facilitados a los profesionales que informan de las predicciones meteorológicas en los medios de comunicación para aumentar su difusión entre los ciudadanos. Estas recomendaciones son:

1. Durante los días de mucho calor, refréscase cada vez que lo necesite.
2. Beba agua abundantemente y asegúrese de que niños y ancianos también lo hagan, aunque no sientan sed.
3. Protéjase de la exposición directa al sol.
4. Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.
5. Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
6. Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.
7. Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos, consulte a su médico.
8. Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.

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 la ola de calor. En este marco se trabajará también estrechamente con las Consejerías de Bienestar Social o Asuntos Sociales de las Comunidades Autónomas. En cada provincia habrá una figura de referencia que coordine al grupo de voluntarios que colaboren en el plan. Desde este punto de referencia se estará en contacto con los coordinadores autonómicos y locales.

A partir del 1 de junio se activará también el teléfono de atención gratuito las 24 horas del día (900 22 22 99) de Cruz Roja, que ofrecerá un servicio de consulta a los ciudadanos y, además, en caso necesario, generará visitas domiciliarias a las personas que se considere que se encuentran en situación de riesgo. Este teléfono, que estará disponible en todas las lenguas oficiales del Estado, tiene la finalidad de informar y atender a las personas en sus demandas sobre este tema, así como a familiares y vecinos, que podrán solicitar información o comunicar situaciones de emergencia. Desde este número, se efectuarán también llamadas periódicas, programadas mediante agenda, para verificar el estado de las personas que estén en situación vulnerable frente a las altas temperaturas. Durante el verano pasado, este teléfono atendió un total de 105.432 llamadas, que generaron 3.891 visitas domiciliarias y la atención telefónica personal a 80.937 ciudadanos.

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, que son las siguientes:

Temperaturas Umbrales		Provincia	Temperaturas Umbrales		Provincia	Temperaturas Umbrales		
Máxima	Mínima		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
A Coruña	33	20	Córdoba	41	22	Murcia	38	22
Álava	34	20	Cuenca	35	21	Navarra	36	22
Albacete	37	20	Girona	34	20	Ourense	37	21
Alicante	35	23	Granada	39	23	Palencia	36	21
Almería	35	24	Guadalajara	37	21	Pontevedra	33	22
Asturias	33	20	Guipúzcoa	36	22	Salamanca	35	20
Ávila	33	22	Huelva	37	22	Tenerife	33	23
Badajoz	40	21	Huesca	36	20	Segovia	34	20
Baleares	35	22	Jaén	39	25	Sevilla	40	22
Barcelona	33	22	La Rioja	36	22	Soria	34	20
Burgos	33	20	Las Palmas	33	23	Tarragona	33	22
Cáceres	38	23	León	33	20	Teruel	35	20
Cádiz	33	24	Lleida	37	21	Toledo	38	22
Cantabria	35	22	Lugo	33	20	Valencia	34	23
Castellón	33	23	Madrid	37	21	Valladolid	36	21
Ceuta	33	22	Málaga	36	23	Vizcaya	37	21
Ciudad Real	39	22	Melilla	33	24	Zamora	35	22
						Zaragoza	37	21

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.

La activación de cada nivel se comunicará diariamente vía electrónica a las Comunidades Autónomas y, este año, se remitirán también mensajes sms a las Consejerías de Sanidad cuando se prevea la activación de los niveles 2 (naranja) y 3 (rojo), que implican mayor riesgo para los ciudadanos.

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.

PRECAUCIÓN ANTE LOS RAYOS SOLARES

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

Quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, alteraciones del sistema inmunitario o el envejecimiento cutáneo prematuro son muy frecuentes en estas épocas. Además, el aumento del melanoma en los últimos años es un claro indicativo de los peligros que comportan estas radiaciones cuando no se toman las debidas medidas de precaución. Según los últimos datos, en 2003 se registraron en España 761 muertes por este tipo de tumor, con tasas de mortalidad ajustadas por sexo de 1,70 casos por 100.000 en hombres y 1,19 en mujeres.

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

1. Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas).
2. Evite exposiciones prolongadas o dormirse al sol.
3. Proteja adecuadamente la piel, la cabeza y los ojos con ropa, sombreros o gorros y gafas de sol.
4. 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 cada dos horas y después de cada baño.
5. Proteja especialmente 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.
6. Si está tomando medicación, compruebe que ésta no afecta a la sensibilidad a la radiación ultravioleta.
7. No olvide que el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura (cada 300 metros, aumenta un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas).

PREVENIR LOS RIESGOS DE ORIGEN ALIMENTARIO

En verano es también recomendable prestar especial atención a los hábitos alimentarios para evitar posibles intoxicaciones como consecuencia de las altas temperaturas, ya que éstas favorecen el desarrollo de microorganismos en los alimentos. Estas intoxicaciones suelen ser más graves en personas vulnerables, como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con trastornos del sistema inmunitario. Además, en verano hay que tener también especial cuidado a la hora de reponer en nuestro organismo la cantidad de agua y sales que perdemos durante esta época del año, evitando así las deshidrataciones.

Por ello, 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:

1. 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.

2. Consuma alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente y que procedan de establecimientos autorizados. No se debe consumir leche sin tratamiento térmico (leche cruda). Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados.

3. 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 adquiridos en 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.

4. Cocine suficientemente los alimentos. Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos, que pueden ser destruidos si se cocinan suficientemente para evitar que alguna parte quede cruda. 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.

5. Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados. Un alimento cocinado puede volver a contaminarse por contacto con uno 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.

6. 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.

7. No consuma alimentos perecederos que estén expuestos a temperatura ambiente. En bares, cafeterías, restaurantes, etc., todos los alimentos deben estar protegidos por vitrinas y conservados a temperatura adecuada. Es muy importante que se conserve la cadena de frío. Estas medidas deben ser exigidas por el consumidor, y cuando se observe que no se cumplen, los alimentos deben ser rechazados.

PRECAUCIÓN EN LAS ZONAS DE BAÑO

Las zambullidas provocan cada año aproximadamente un 5% de las lesiones medulares que se producen en nuestro país, sobre todo en niños y adolescentes. De hecho, entre un 80 y 90% de los afectados por estas zambullidas tienen entre 15 y 25 años.

Los expertos recomiendan precaución, 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:

1. Evite lanzarse al agua en lugares desconocidos, en zonas con poca profundidad o desde una altura elevada o en lugares en los que pueda haber obstáculos como piedras, ramas o un exceso de bañistas.
2. 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.
3. Tenga especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la profundidad sea pequeña.
4. Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
5. 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 particulares.

No hay que olvidar tampoco 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. Se debe utilizar calzado de goma en las zonas de duchas para evitar infecciones por hongos, 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.