

# EL DEPARTAMENTO DE SALUD Y OSAKIDETZA ACTIVAN EL PLAN DE CALOR 2023 PARA PREVENIR LOS EFECTOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS EN LA SALUD POBLACIONAL

El Departamento de Salud, a través de su Dirección de Salud Pública, y Osakidetza han activado ya el [Plan de Calor 2023](#), cuyo objetivo es prevenir y reducir el impacto del exceso de temperatura en la salud de la población, durante los meses más calurosos del año, con especial atención a los colectivos en situación de mayor vulnerabilidad.

Al igual que en años anteriores, el plan, en el que participan también de forma activa Euskalmet y Osalan, incluye información sobre los efectos en salud del calor y el modo de prevenirlos, así como recomendaciones de medidas preventivas, tanto para la población como para diversas instituciones.

## INFORMACIÓN PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL

Los principales riesgos de las altas temperaturas para la salud son la **deshidratación**, que se produce por la pérdida excesiva de agua y electrolitos por el sudor, y la **insolación o golpe de calor**, causada por un fallo en el sistema de termorregulación del cuerpo que dificulta la adaptación de la persona a una subida brusca de la temperatura.

### Población de riesgo

- Personas mayores, y niños y niñas menores de 4 años.
- Mujeres embarazadas y lactantes.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Personas con autonomía limitada.
- Personas que trabajan al aire libre

### Síntomas a tener en cuenta

- Dolor de cabeza, cansancio, mareos, náuseas, fiebre.
- En casos más graves, puede haber convulsiones, cambios de comportamiento, alteración de la conciencia o desmayo.

*Puede ser una urgencia vital. AVISAR INMEDIATAMENTE AL 112*

## Medidas preventivas

### A. Evitar la deshidratación

- **Beber agua y líquidos** de manera frecuente, sin esperar a tener sed.
- **Evitar consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas.** No calman la sed y favorecen la deshidratación.
- Aumentar el consumo de **ensaladas, verduras y frutas**, para reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.
- **Evitar las comidas grasas** y demasiado abundantes puesto que dificultan la adaptación al calor.

### B. Protegerse del calor

#### Al aire libre

- **Evitar la exposición solar en las horas centrales** del día. No exponer nunca directamente al sol a bebés de menos de 6 meses.
- Protegerse del sol mediante **sombrero, gafas de sol y protector solar.**
- Usar **ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
- **Evitar realizar actividad física intensa** en las horas de más calor. Programar la actividad a primera hora de la mañana o al caer la tarde. En caso de realizar travesías o senderismo consultar la predicción meteorológica y asegurar la provisión suficiente de agua.
- **Consultar con el personal sanitario** ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas (debilidad, fatiga, mareos, náuseas, visión borrosa, desmayo...).

#### En interiores

- Aprovechar los momentos de menos calor para **ventilar y refrescar** las estancias. Mantener ventanas y persianas cerradas cuando las temperaturas son altas.
- **Evitar**, en las horas más calurosas del día, el **uso de máquinas y aparatos que produzcan calor.**
- El uso de **ventiladores** ayuda a refrescar los interiores
- Si se nota mucho calor, conviene **refrescarse el cuerpo**, sobre todo cara y manos, con agua fresca.

## C. Cuidar de las personas más frágiles:

- Aunque cualquier persona puede sufrir problemas por el calor, hay que prestar **especial atención a bebés y menores, mujeres gestantes y lactantes, así como personas mayores y con enfermedades**.
- **NUNCA debe quedarse alguien en un vehículo estacionado y cerrado**, aunque esté a la sombra; especialmente menores de edad, mayores o personas con enfermedades crónicas.
- Las **personas ancianas**, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que es conveniente visitarlas, al menos, una vez al día.

**Y RECORDAR: En caso de emergencia, llamar al 112**

## RECOMENDACIONES A OTRAS INSTITUCIONES

El plan activado esta semana incluye asimismo una serie de recomendaciones para diferentes ámbitos e instituciones, entre ellas:

- Las **administraciones locales**
- Los **centros residenciales para personas mayores**
- **Servicios sanitarios**
- **Ámbito laboral**
- Organización de **pruebas deportivas**

Al mismo tiempo, durante el periodo de activación del plan, se realizará un **seguimiento específico de la mortalidad atribuida al calor**.

Para más información,

**[Recomendaciones para prevenir los efectos del calor \(euskadi.eus\)](https://euskadi.eus)**