

Ante una ola de calor, prevención

Adoptar medidas de prevención frente a la ola de calor evita graves problemas de salud

Aunque las previsiones realizadas por los meteorólogos ya advierten de la llegada próxima de una ola de calor, la realidad es que sólo se puede pronosticar el tiempo con exactitud cuatro o cinco días antes. Por ello, es conveniente saber, antes de que sea demasiado tarde, qué recomendaciones seguir para evitar lipotimias, mareos y casos de deshidratación que se pueden agravar hasta provocar golpes de calor. El Ministerio de Sanidad y Consumo ha lanzado el lema "Combatir el calor está en tus manos", la campaña estival de este año ante las altas temperaturas que ya han empezado a asolar el país.

Toda precaución es poca

Las olas de calor tienen consecuencias muy negativas tanto humanas como económicas. Afectan principalmente a personas mayores, niños pequeños y personas con enfermedades crónicas, quienes deben tomar precauciones específicas, pero también repercute en la economía del país, sobre todo en la agricultura y la ganadería. En periodos de temperaturas muy altas aumenta la probabilidad de incendios, se estropean los cultivos, se incrementan los casos de lipotimias y deshidrataciones y se diagnostican más casos de alergias e insomnio que en otras épocas del año.

El Ministerio de Sanidad y Consumo lanza cada año con la llegada del verano **campañas informativas con recomendaciones y medidas de prevención**. El Plan de Prevención oficial, en el que se recogen los protocolos de actuación para casos de temperaturas muy altas, incluye documentación sobre el uso de los medicamentos en estas situaciones. Estos protocolos se elaboran en colaboración con diversas sociedades científicas como la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Sanidad Ambiental y la Sociedad Española de Epidemiología.

El **Plan de actuaciones verano 2009** está enfocado a los tres grupos de mayor riesgo que se pueden ver afectados por el exceso de calor: los niños menores de cuatro años, los ancianos, sobre todo los que viven solos o son dependientes, personas con enfermedades crónicas (cardiopatías, enfermedades respiratorias o diabetes) o que toman medicación y quienes realizan esfuerzos físicos en el exterior sea por trabajo o por deporte.

CONSEJOS

En la calle:

- Buscar la sombra
- Evite salir a la calle de 12:00h a 16:00 horas

- Protéjase de la exposición directa al sol: hay que llevar siempre una gorra o sombrero, utilizar ropa ligera, de algodón y no ajustada
- Si necesita salir en las horas de más calor, protéjase la piel del sol con un índice de protección solar mínimo de 15 que deberá aplicarse 30 minutos antes de salir.
- Mojarse ligeramente la cara y la ropa
- Evitar en lo posible la actividad física intensa durante las horas de más calor y aprovechar las primeras horas de la mañana o al atardecer para practicar el deporte favorito.
- Evitar los trayectos en coche durante las horas de más sol. En caso de estar estacionados, nadie debe quedarse en el coche cerrado, ni ancianos, niños o enfermos crónicos.

Dentro de casa:

- Cerrar las persianas cuando el sol incida de forma directa sobre la ventana.
- Abrir las ventanas durante la noche.
- Refrescar el ambiente con ventiladores y aire acondicionado, siempre y cuando se haga un uso racional del mismo. Cada grado que se baje la temperatura supone un incremento de consumo de energía del 7%.

Cuidado personal:

- Aumente la ingestión de líquidos (agua y zumos) aunque no se tenga sed, con independencia de la actividad física que se realice. Si sigue un tratamiento diurético o le han restringido la ingesta de líquidos, debe consultar al profesional sanitario qué cantidad de líquido puede beber durante los días más calurosos.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y limitar aquéllas con cafeína o con gran cantidad de azúcar, puesto que hacen perder más líquido corporal.
- Asegúrese de que niños y ancianos beban abundantes líquidos.
- Prescinda de las comidas calientes y con muchas calorías. Es preferible la alimentación a base de ensaladas, zumos caseros, verduras y fruta frescas, ya que ayudan a reponer las sales perdidas por el sudor corporal.
- Preste especial atención a la medicación crónica: los tranquilizantes, los diuréticos y otros fármacos pueden inducir a cambios fisiológicos que recomienden un cambio de pauta. Hay que mantener los fármacos en un lugar fresco para evitar alterar su composición y efecto.

Cruz Roja ha habilitado un teléfono de Atención al Ciudadano (900 22 22 99) -disponible 24 horas al día- que actúa como referencia para todo el Operativo del Plan al que se le dará la máxima difusión a la población en general y, en particular, al grupo de población con más riesgo. En este teléfono también se ofrecen recomendaciones para prevenir los efectos adversos como consecuencia de las altas temperaturas.

Se aconseja poner especial atención a síntomas como el cansancio y signos de deshidratación. Si la situación del enfermo empeora, se pueden llegar al llamado "golpe de calor", con cefalea intensa, náuseas, somnolencia, convulsiones e incluso pérdida de conocimiento, que puede llevar incluso a la muerte de la persona.

Planes específicos

La amenaza de una ola de calor semejante a la que sufrió gran parte de Europa en 2003 ha provocado que los organismos oficiales lancen, cada año, planes de prevención y emergencia que ayuden a controlar los efectos de la misma. Y es que, pese a lo que pueda parecer, la ola de calor no es uno de los fenómenos más difíciles de predecir. Hace unos años, Ángel Rivera, jefe del Área de Predicción y Aplicaciones del Instituto Nacional de Meteorología, ya advertía de que era posible saber si tendrá o no lugar una ola de calor con cinco o seis días de antelación. En cualquier caso, el Instituto Nacional de Meteorología vigila de forma continúa la posibilidad de que se desarrollen fenómenos adversos o fuera de lo habitual.

El Instituto Nacional de Meteorología (INM) ha diseñado e implementado un **Plan Nacional de Predicción y Vigilancia de Fenómenos Meteorológicos Adversos** con el que se han determinado los umbrales de peligrosidad, acordados con responsables de Protección Oficial que permiten que cuando se llegue a unos niveles establecidos, se active este plan y se puedan tomar medidas de prevención o protección ante posibles emergencias.

Niveles de riesgo

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) activó el pasado 20 de julio la alerta amarilla (situación de riesgo) en diez provincias españolas ante la previsión de altas temperaturas que fácilmente podrían rebasar los 38 grados. Sevilla, Córdoba, Jaén, Granada, Toledo, Teruel, Zaragoza, La Rioja, Navarra y Las Palmas son los lugares donde se espera que la temperatura experimente un moderado aumento, y en el valle del Ebro, del Guadalquivir y en medianías y cumbres de Gran Canaria, se espera que las temperaturas sean muy altas. A través de las predicciones meteorológicas se activan los distintos niveles de alerta, que van del nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo; nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo y nivel 2 (naranja).

El origen de la ola de calor

Se llama ola de calor a un periodo más largo de lo normal, tres, cuatro, cinco e incluso seis días, en los que se dan temperaturas superiores a las habituales, que superan el umbral establecido para esa época del año, y cuando las temperaturas mínimas nocturnas no descienden de los 23 grados. No obstante, hay que tener en cuenta que no se pueden medir igual los 35 grados de Cantabria que de Andalucía, porque en el sur de la Península esta temperatura es habitual durante los meses de verano.

Sin embargo, hay numerosos estudios sobre las causas que provocan estas altas temperaturas. Los especialistas explican que una ola de calor se origina a causa de una masa de aire caliente de procedencia africana. El continente africano es capaz de generar masas de aire muy cálidas que, en función de la situación meteorológica de cada año, pueden viajar hacia el norte. Si esta masa de aire caliente coincide con un anticiclón sobre la Península, con cielos despejados durante el día y la noche, provocará que la tierra se caliente más y no tenga tiempo de enfriarse. Se suprimen así las corrientes de aire verticales, por lo que éste no se renueva y las capas bajas de la atmósfera se calientan en exceso. Es entonces cuando se produce la ola de calor.