



PLAN DE PREVENCIÓN

COMBATIR EL CALOR

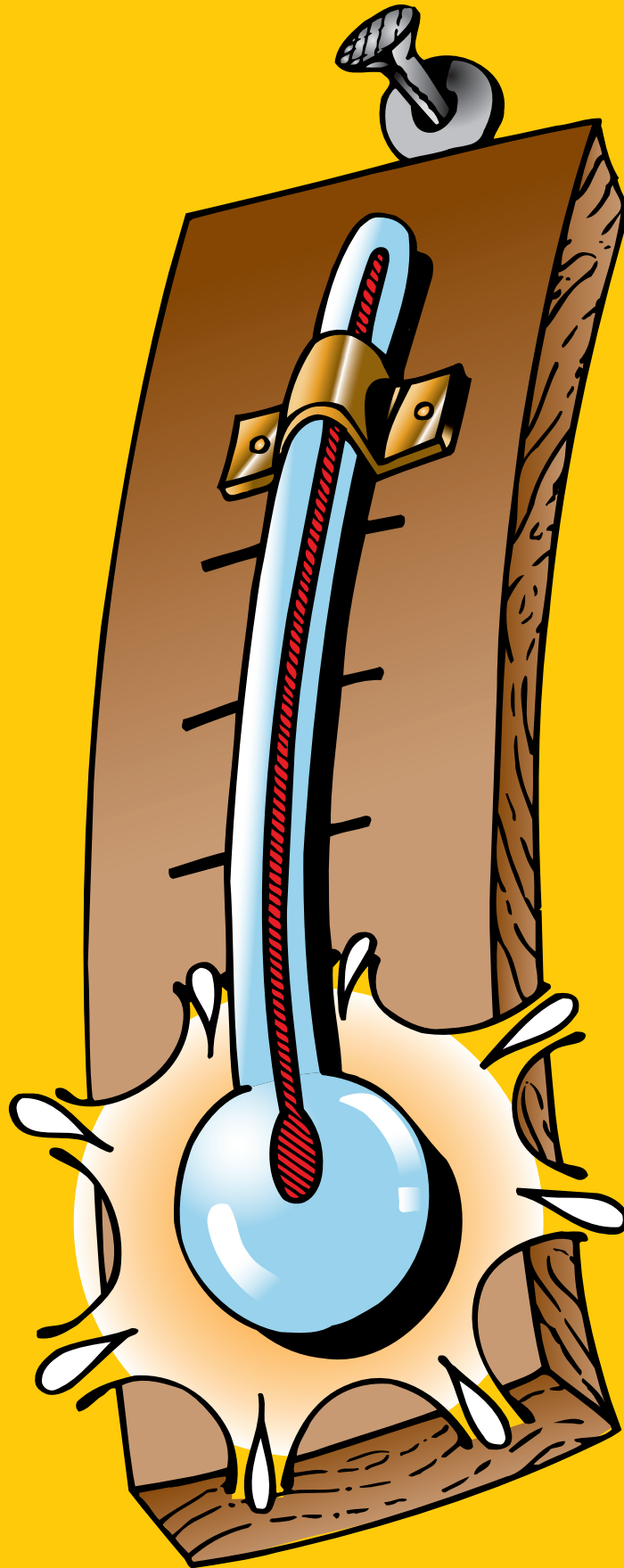
MADRID

Texto: J. M. Villa

Fotos: MTAS

El Gobierno pondrá en funcionamiento desde el 1 de junio hasta el 1 de octubre el Plan Nacional de Acciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud. El objetivo de este Plan es el de prevenir y reducir los efectos negativos que el calor excesivo tiene sobre la salud, y de forma especial su efecto en los colectivos más vulnerables como el de las personas mayores, discapacitadas y enfermos crónicos.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se encargará de poner en marcha las medidas de atención social del Plan cuyo principal objetivo es el identificar y atender a la población más susceptible y vulnerable a la hora de padecer los efectos de una ola de calor. Así, el Ministerio ha renovado el convenio de 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 sociales. La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, el presidente de Cruz Roja Española, Juan Manuel Suárez del Toro, el presidente de Cáritas española, Rafael del Río, y el presidente de la FEMP, Heliodoro Gallego fueron los encargados de rubricar un acuerdo que



por tercer año consecutivo proporcionará atención a las personas más susceptibles de sufrir los efectos del calor extremo.

La secretaria de Estado destacó la importancia de las medidas que se van a desarrollar "para proteger a las personas más vulnerables a los efectos de las altas temperaturas, ya que éstas pueden afectar a su salud y a su bienestar". De esta manera indicó que, en España, los expertos calculan unos cuatro millones de personas las que, en mayor o menor medida, pueden padecer algún tipo de problema por las temperaturas extremas. Amparo Valcarce subrayó "que, aunque las altas temperaturas pueden afectar a todo el mundo, el Plan está dirigido especialmente a proteger a las personas mayores, personas discapacitadas, o personas enfermas".

Asimismo, en el acto de la firma del convenio, la secretaria de Estado afirmó que "nadie se quedara sin protección" ante estos posibles efectos negativos. Este es el objeto del acuerdo firmado que permitirá que el Gobierno y las organizaciones sociales, en colaboración con la FEMP, articulen una red de voluntarios en todo el país. Estos serán los que se encargarán de identificar a la población que pueda encontrarse en situación de riesgo. Asimismo el Plan permite establecer un marco en el que se trabajará de forma estrecha con las Consejerías de Bienestar Social o Asuntos

Sociales de las Comunidades Autónomas. De esta forma en cada provincia existirá una figura de referencia que coordine la labor del grupo de voluntarios que colaboren en el Plan y, a su vez, estará en contacto con los coordinadores autonómicos y locales.

Con el Plan se activará el teléfono de atención, gratuito las 24 horas del día, 900 22 22 99 de Cruz Roja. Este teléfono ofrecerá un servicio de consulta a los ciudadanos y, además, podrá generar visitas domiciliarias a las personas que se considere que se encuentran en situación de riesgo. La atención telefónica se ofrecerá en todas las lenguas oficiales del Estado y su objetivo es el de informar y atender a las personas en sus demandas sobre este tema, así como a familiares y vecinos que podrán solicitar información y comunicar situaciones de emergencia. Por otro lado, desde este teléfono se realizarán llamadas periódicas, a través de agenda, para verificar el estado de las personas que estén en situación vulnerable frente a las altas temperaturas.

El Plan tiene como base el conocimiento anticipado de las predicciones que remite diariamente el Instituto Nacional de Meteorología. Dependiendo de la predicción de los umbrales de temperaturas se activarán distintos niveles de alerta que implican un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales: el nivel 0 (verde) es de ausencia de riesgo; nivel 1 (amarillo) de bajo riesgo; nivel 2 (naranja) de riesgo medio; y nivel 3 (rojo) de alto riesgo. Los niveles 2 (naranja) y 3 (rojo) son los que implican mayor riesgo para los ciudadanos.

ATENCIÓN A LA EXPOSICIÓN AL SOL



La época veraniega es en la que existe un mayor contacto de la piel con los rayos solares por ello es importante una adecuada protección para evitar daños para la salud, sobre todo porque los efectos negativos de una exposición prolongada al sol son acumulativos.

Entre las repercusiones sobre la salud se encuentran las quemaduras, las insolaciones, afecciones oculares, alteraciones en el sistema inmunitario o el envejecimiento cutáneo prematuro. Además, se encuentra el peligro que representan estas radiaciones como factor importante en la aparición del melanoma.

Precauciones:

- 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 y gafas de sol.
- Utilice productos de protección solar adecuados a la edad, tipo de piel y zona del cuerpo.
- Proteja especialmente a los niños y evite que los niños menores de tres años se expongan al sol.
- Recuerde que el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura (cada 300 metros aumenta un 4% la incidencia de los rayos ultravioletas).

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LAS ALTAS TEMPERATURAS



El Ministerio de Sanidad y Consumo ha publicado una serie de consejos útiles para prevenir y reducir los efectos de las temperaturas extremas. Estas recomendaciones son:

- Los días de mucho calor refréscase cada vez que lo necesite.
- Beba agua de forma abundante y asegúrese que niños y personas mayores lo hagan aunque no tengan sed para evitar la deshidratación.
- Evite las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.
- Haga comidas ligeras (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos) que ayuden a reponer las sales perdidas por la transpiración corporal.
- Protéjase de la exposición directa al sol.
- Evite realizar esfuerzos físicos en las horas más calurosas.
- Permanezca en lugares frescos, a la sombra o climatizados el mayor tiempo posible.
- Use ropa clara, ligera que permita transpirar.
- Las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores, enfermos crónicos y personas con discapacidad. Consulte a su médico.
- Mantenga las medicinas en lugar fresco ya que el calor puede alterar su composición y efectos.

900 22 22 99 TELÉFONO GRATUITO DE ATENCIÓN 24 HORAS



Amparo Valcarce acompañada por los responsables de Cruz Roja, Cáritas y la FEMP durante la firma del convenio de colaboración

El desarrollo del Plan incorpora las actuaciones de los ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales, Sanidad y Consumo, 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. Todas las actuaciones estarán coordinadas a través de una Comisión Interministerial creada para este fin.

El calor no afecta a todos por igual. La campaña informativa del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales recuerda que el intenso calor afecta al sistema de control de temperatura de nuestro organismo; ante la exposición al calor este mecanismo de defensa no es suficiente y puede ocasionar problemas como la insolación o el golpe de calor que ponen en peligro la vida.