



PLAN DE PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS EN SALUD DEL EXCESO DE TEMPERATURAS EN NAVARRA 2023

**GEHIEGIZKO TENPERATURAK
OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK
PREBENITZEKO NAFARROAKO
2023ko PLANA**

N LIFE
NADAPTA



Gobierno de Navarra  **Nafarroako Gobernua**
Departamento de Salud Osasun Departamentua

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra  Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Calle Leyre, 15
31003 Pamplona - Iruña
www.isp.navarra.es



El **Plan de Prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra**, está coordinado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) con la colaboración del Proyecto LIFE-IP NAdapta-CC.

Es un Plan en el que intervienen numerosas entidades sin las cuales no es posible su implementación. Los **ayuntamientos y entidades locales** son un agente imprescindible para transmitir la información a la ciudadanía con el objetivo de prevenir los posibles efectos en la salud que pueden provocar las altas temperaturas, así como para adoptar diferentes medidas en el ámbito de sus competencias.

En este documento se incluye información y materiales disponibles. Si se quiere hacer alguna consulta al respecto se puede contactar en el email ispenfnotrans@navarra.es

En el siguiente [enlace](#) de la página Web del ISPLN, se encuentra actualizado el contenido referente a **excesos de temperaturas** donde se puede encontrar diferente información:

- Documento del Plan 2023
- Recomendaciones y Materiales:
 - o Población general
 - o Ámbito laboral
 - o Camino de Santiago
 - o Eventos deportivos y ejercicio físico
 - o Eventos culturales
 - o Conservación de medicamentos

Por su parte, la FNMC remite a las entidades locales las alertas de calor cuando estas se producen. No obstante, si se quiera recibir las alertas de calor emitidas desde el ISPLN contactar con la **Federación Navarra de Municipios y Concejos**.

Además, si se quiere recibir algún material en formato físico (carteles o folletos) se puede hacer un pedido a la Sección de Promoción de la Salud del ISPLN en la siguiente dirección isp.promocion@navarra.es o en el teléfono 848 423450.



Este año, el Ministerio ha actualizado la temperatura umbral para todas las CCAA y el sistema de alertas. La temperatura máxima umbral establecida para Navarra es de 34 °C. Para este año **no** se han diferenciado los umbrales por zonas isoclimáticas, pendiente de que se actualicen en años posteriores.



Se mantienen tres niveles de riesgo, calculados en función de un algoritmo que tiene en cuenta solo la temperatura máxima.

Ecuación- Algoritmo de decisión de niveles de alerta

$$((T \text{ máxima Día 1} - T \text{ umbral} * \text{Factor riesgo Día1}) + ((T \text{ máxima Día 2} - T \text{ umbral}) * \text{Factor riesgo Día 2}) + ((T \text{ máxima Día 3} - T \text{ umbral}) * \text{Factor riesgo Día 3}))$$

**Para este año 2023 el factor de riesgo será 1 para todos los días y todas las provincias. Este factor se modificará en años futuros adaptándolo a las circunstancias de cada territorio*

Nivel de riesgo	Denominación	Valor ecuación-algoritmo
0	Ausencia de riesgo	≤ 0
1	Bajo riesgo	$0 \leq 3,5$
2	Riesgo medio	$3,5 \leq 7$
3	Alto riesgo	>7

Se incluye también diferentes documentos y Anexos con Recomendaciones para diferentes colectivos y situaciones que pueden implicar riesgo para la salud en condiciones de altas temperaturas.



RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA ENTIDADES LOCALES

En situación de altas temperaturas:

- Transmitir información relativa a la alerta y sobre las medidas para prevenir los efectos del calor a la ciudadanía y a los recursos relacionados con la entidad, por los canales habituales. A tener en cuenta:
 - Centros de transeúntes
 - Comedores sociales
 - Escuelas infantiles, campamentos urbanos, colegios, etc.
 - Centros de mayores/Asociaciones personas jubiladas
 - Centros de día y residencias de mayores
 - Centros deportivos (polideportivos, piscinas)
 - Servicios de atención a domicilio
 - Información a población trabajadora en: locales municipales, policía municipal, jardinería, obras públicas, limpieza, etc.
- Localizar y ofertar locales frescos y climatizados. En la medida de lo posible, ampliar los horarios de apertura (piscinas, bibliotecas, etc.).
- Estar al tanto de los eventos que se organicen en su entorno, sobre todo los que requieran de esfuerzo físico, incluyan aglomeraciones o se celebren en las horas centrales del día, como actividades culturales, deportivas y campamentos.
- Valorar la suspensión, el aplazamiento o el cambio de horario de las actividades organizadas para los días de alerta que entrañen riesgos para la salud en situaciones de altas temperaturas.
- Facilitar información con medidas preventivas a las personas asistentes a dichos eventos.
- En periodos de temperaturas elevadas es conveniente contactar con las personas mayores que vivan solas, al menos una vez al día. Para ello se recomienda utilizar los servicios dependientes de la entidad, servicios sociales de base, etc.



BEROAREN AURREKO GOMENDIOAK TOKI-ERAKUNDEENTZAT

Temperatu altua dagoenean:

- Herritarrei eta entitatearekin lotutako baliabideei alertari eta beroaren ondorioak prebenitzeko neurriei buruzko informazioa helarazi, ohiko bideak erabiliz. Kontuan hartzekoak:
 - Oinezkoentzako zentroak
 - Jantoki sozialak
 - Haur-eskolak, hiri-kanpalekuak, ikastetxeak, etab.
 - Adinekoen zentroak/Erretiratuen elkarteak
 - Eguneko zentroak eta adinekoen egoitzak
 - Kirol-zentroak (kiroldegia, igerilekuak)
 - Etxez etxeko arreta-zerbitzuak
 - Langileentzako informazioa ematea toki hauetan: udal-lokalak, udaltzaingoa, lorezaintza, herri-lanak, garbiketa, etab.
- Lokal freskoak eta klimatizatuak lokalizatu eta eskaini. Ahal den neurrian, ordutegia luzatu (igerilekuak, liburutegiak, etab.).
- Inguruan antolatzen diren ekitaldien berri izan, batez ere ahalegin fisikoa eskatzen duten ekitaldiena, jendetza biltzen dituztenena edo eguneko ordu nagusietan egiten direnena, hala nola kultura-, kirol- eta kanpaleku-jarduerak.
- Jarduerak etetea, atzeratzea edo ordutegiz aldatzea baloratu, temperatura handiko egoeretan osasunerako arriskua dakarten alerta-egunetan.
- Prebentzio-neurrien berri eman ekitaldi horietara joaten diren pertsonei.
- Temperatura altuko aldietan, komenigarria da bakarrik bizi diren adinekoekin harremanetan jartzea, egunean behin gutxienez. Horretarako, erakundearen mendeko zerbitzuak, oinarrizko gizarte-zerbitzuak eta abar, erabiltzea gomendatzen da.



ALTAS TEMPERATURAS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR
LOS EFECTOS DEL CALOR EXCESIVO SOBRE LA SALUD



Evitar salir en las horas de más calor y hacer esfuerzos físicos (compras, limpieza, actividad física...)



Beber más agua, más a menudo y hacer comidas ligeras



Evitar bebidas con cafeína, con alcohol o azucaradas



Mojarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador y acudir a lugares frescos



Usar ropa ligera, crema solar, gafas de sol y sombrero



No dejar a ninguna persona o animal en un vehículo



Cuidar especialmente a la gente mayor, menores, embarazadas o personas con enfermedades crónicas



Consultar en los Servicios de Salud si hay fiebre alta, confusión o pérdida de conocimiento



TENPERATURA ALTUAK

GOMENDIO OROKORRAK, BERO ZAKARRAK OSASUNEAN
DITUEN ERAGINAK PREBENITZEKO



Ez atera berorik handieneko orduetan eta ez egin ahalegin fisikorik (erosketak, garbiketa, jarduera fisikoa...)



Edan ur gehiago, maizago, eta egin otordu arinak



Ahal dela ez edan kafeina, alkohola edo azukrea duen edaririk



Busti edo dutxatu ur freskoarekin, erabili haizagailua eta joan fresko dauden tokietara



Erabili arropa arina, eguzkitako krema, eguzkitako betaurrekoak eta txanoa



Ez utzi inor, ez eta animaliarik ere, ibilgailu batean



Zaindu bereziki adinekoak, haurrak, haurdun daudenak edo eritasun kronikoren bat dutenak



Kontsultatu osasun zerbitzuetan sukar handia izanez gero, edo nahasmendua, edo kordea galdu baduzu



TRABAJO Y ALTAS TEMPERATURAS

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR EXCESIVO DURANTE LA ACTIVIDAD LABORAL



Evitar las tareas pesadas en las jornadas y horas de más calor, así como el trabajo en solitario



Descansar a intervalos regulares en lugares climatizados o sombreados y frescos



Usar ropa ligera y, en trabajos en el exterior, protegerse del sol (gorra, gafas y crema solares)



Beber agua o bebidas con sales con frecuencia, sin esperar a tener sed



Evitar bebidas con cafeína, con alcohol o azucaradas



Las personas especialmente vulnerables al calor (por edad, enfermedades crónicas, embarazo, etc.) deberán comunicarlo a su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales



PARAR la actividad laboral en cuanto una persona manifieste sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc. Acompañarla a un lugar fresco o climatizado. Si los síntomas persisten, avisar al 112



LANA ETA TENPERATURA ALTUAK

LAN-JARDUERAN GEHIEGIZKO BEROAREN ONDORIOAK
PREBENITZEKO GOMENDIOAK



Saihestu lan astunak bero handieneko egunetan eta orduetan, bai eta bakarkako lana ere



Atsedena hartu tarte erregularretan leku klimatizatu edo itzaldun eta freskoetan



Erabili arropa arina eta, aire zabaleko lanetan, babestu eguzkitik (txapela, betaurrekoak eta eguzkitako krema)



Edan ura edo gatzdun edariak maiz, egarri izan arte itxaron gabe



Saihestu kafeina, alkohola edo azukrea duten edariak



Beroaren aurrean bereziki zaugarriak diren pertsonak (adinagatik, gaixotasun kronikoengatik, haurdunaldiagatik, etab.) horren berri eman beharko diote Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzuari



GELDITU lan-jarduera, pertsona batek karranpak, zorabioak, nekea, goragalea eta abar sentitzen dituenean. Lagundu leku fresko edo klimatizatu batera. Sintomek jarraitzen badute, deitu 112 zenbakira



RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA LA ORGANIZACIÓN DE PRUEBAS DEPORTIVAS

- Favorecer que los eventos deportivos se realicen fuera de las horas de más calor y en caso de alertas por temperaturas extremas, valorar si suspender o aplazarlos.
- La Organización debe asegurarse de que el número y lugares de los puestos de hidratación o avituallamiento sean suficientes y considerar si establecer puntos de refresco.
- Los servicios sanitarios de apoyo al evento deben estar informados de las medidas tomadas y estar alerta ante la aparición de síntomas de patología asociada al calor.
- Ante la previsión de temperaturas altas recordar las recomendaciones a las personas participantes (correo, SMS, avisos...):
 - La importancia de HIDRATARSE con mayor frecuencia, de beber más agua.
 - Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos o náuseas, CESAR LA ACTIVIDAD deportiva, hidratarse y descansar en sitio fresco.
 - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar a 112.

BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK KIROL EKITALDIEN ANTOLAKETAN

- Kirol-ekitaldiak bero handieneko orduetatik kanpo egiten lagundu, eta muturreko temperaturek eragindako alerten kasuan, bertan behera utzi edo atzeratu behar diren baloratu.
- Antolakuntzak ziurtatu behar du hidratazio- edo hornidura-postuen kopurua eta lekuak nahikoak direla, eta kontuan hartu behar du ea freskatze-puntuak ezarri behar diren.
- Ekitaldiari laguntzeko osasun-zerbitzuek hartutako neurrien berri izan behar dute, eta erne egon behar dute beroari lotutako patologia-sintomak agertzen direnean.
- Temperatura altuak aurreikusten direnean, gogoratu parte-hartzaileentzako gomendioak (posta, SMSak, abisuak):
 - Maizago HIDRATATZEAREN garrantzia, ur gehiago edatearena.
 - Kalanbreak, ahulezia, nekea, zorabioak edo goragalea bezalako sintomak agertzean, KIROL-JARDUERA ETETEA, hidratatzea eta leku freskoan atsedean hartzea.
 - Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo larrazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientziaren alterazioak, pulsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa edota konbultsioak, 112 telefonora deitu.



RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

- Evitar hacer ejercicio físico en las horas de más calor.
- Favorecer una hidratación correcta, antes, durante y después del ejercicio, bebiendo agua y bebidas isotónicas que hidratan y remineralizan el organismo.
- Si es al aire libre, utilizar ropa ligera, gorra y protección solar.
- Al sentirse mal o notar calambres, debilidad, náuseas, PARAR.
- Si los síntomas persisten, avisar al 112.

ARIKETA FISIKOA EGITEAN BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK

- Ez egin ariketa fisikorik bero handieneko orduetan.
- Ariketa egin aurretik, bitartean eta ondoren egoki hidratatu, ura eta organismoa hidratatzen eta birmineralizatzen duten edari isotonikoak edanez.
- Aire zabalean bada, arropa arina, txapela eta eguzkitarako babesa erabili.
- GELDITU, gaizki sentitzean edo kalanbreak, ahultasuna edota goragalea nabaritzean.
- Sintomek bere horretan jarraitzen badute, 112 zenbakira deitu.



RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA CAMINANTES

- Consultar la previsión de temperatura para el día de tu ruta.
- Utilizar rutas transitadas para tener apoyo ante cualquier percance.
- Evitar caminar en las horas de más calor. No prolongar las rutas.
- Beber agua a menudo, aun sin sed, salvo contraindicación médica.
- Vestir ropas ligeras de color claro, viseras o sombreros.
- Utilizar cremas y gafas de sol adecuadas frente a los rayos UV.
- Si aparece fiebre, sudor, náuseas, visión borrosa y agotamiento, PARAR en lugar fresco, mojar el cuerpo y beber en abundancia.
- Si los síntomas persisten o aparece confusión o pérdida de conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar al 112.

BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK IBILTARIENTZAT

- Kontsultatu ibilbidea egin behar duzun egunerako tenperaturaren aurreikuspena.
- Jende asko ibiltzen den bideak erabili, edozein ezbeharren aurrean laguntza izateko.
- Ez ibili ero handieneko orduetan. Ez luzatu ibilbideak.
- Ura sarri edan, egarririk gabe ere, medikuaren kontraindikaziorik izan ezean.
- Kolore argiko arropa arinak, biserak edo kapelak jantzi.
- UV izpien aurrean egokiak diren krema eta eguzkitako betaurrekoak erabili.
- Sukarra, izerdia, goragalea, ikusmen lausoa eta akidura agertzen badira, GELDITU leku freskoren batean, busti gorputza eta edan ugari.
- Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo nahasmena edo kontzientzia-galera, pulsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa eta konbultsioak ere agertzen badira, 112 zenbakira deitu.



RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS Y AGLOMERACIONES

- Asegurar la disponibilidad de agua de consumo suficiente, en numerosos puntos del recinto.
- Facilitar áreas de sombra y puntos de refresco de las personas asistentes: duchas, mangueras...
- Reforzar los servicios sanitarios de apoyo e informarles de las medidas tomadas para prevenir los efectos del calor.
- Realizar vigilancia (servicios de seguridad, servicios de limpieza, otros...) para detectar personas más vulnerables, con consciencia alterada, más expuestos al calor o con síntomas de daño por el mismo.
- Recordar a las personas asistentes (en el control de entrada, por megafonía cada 2 horas...) las recomendaciones para prevenir los efectos del calor:
 - Beber abundante agua, de forma frecuente.
 - Evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína.
 - Protegerse del sol, usar gorras, crema solar y gafas de sol.
 - Refrescarse, ducharse con agua fresca, acudir a zonas de sombra, utilizar abanicos, vaporizadores...
 - Cuidar y preocuparse de otras personas, sobre todo si no se les ve bien.
 - Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, hidratarse y descansar en sitio fresco.
 - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la consciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial o convulsiones, buscar ayuda sanitaria.





BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK EKITALDIEN ANTOLAKETAN ETA JENDE PILAKETETAN

- Behar adina kontsumitzeko ura eskuragarri dagoela ziurtatu, barrutiko hainbat tokitan.
- Bertaratzen diren pertsonentzako itzalguneak eta freskatze-puntuak eskaini: dutxak, tutu malguak....
- Laguntzarako osasun-zerbitzuak indartu eta beroaren ondorioak prebenitzeko hartutako neurrien berri eman.
- Pertsona ahulagoak, kontzientzia aldatua dutenak, beroaren eraginpean daudenak edo beroak eragindako kalteen sintomak dituztenak detektatzeko zaintza egin (segurtasun-zerbitzuak, garbiketa-zerbitzuak, bestelakoak).
- Bertaratutakoei beroaren ondorioak prebenitzeko gomendioak gogorarazi (sarrerako kontrolean, megafoniaz 2 orduz behin):
 - Ur ugari edatea, maiz.
 - Edari alkoholduen eta kafeinadun edarien kontsumoa saihestea edo murriztea.
 - Eguzkitik babestea, txanoak, eguzkitako krema eta eguzkitako betaurrekoak erabiltzea.
 - Freskatu, ur freskoarekin dutxatu, itzalguneetara joan, abanikoak erabili, lurruneztagailuak...
 - Beste pertsonak zaintzea eta haietaz arduratzea, batez ere ongi ez daudela ikusten bada.
 - Kalanbreak, ahulezia, nekea, zorabioak edota goragalea bezalako sintomak agertzen direnean, hidratatzea eta leku freskoan atseden hartzea.
 - Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo larruazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientziaren alterazioak, pulsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa edo konbultsioak, osasun-laguntza bilatu.

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

