

EL PROXIMO DÍA **17 DE JULIO** EN LA ZONA DE TUDELA SE ESPERAN ALTAS TEMPERATURAS ALCANZANDO EL NIVEL DE ALERTA AMARILLA.

El calor excesivo puede afectar a todos, pero especialmente a niños y personas mayores o enfermas.

Puede producir problemas de salud como deshidratación, calambres, agotamiento o un golpe de calor, con temperatura corporal de 39º C o más, dolor de cabeza, confusión o pérdida de conocimiento, que necesitan atención sanitaria.

Esto pasa porque el sistema habitual de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga mucho. Pero se puede prevenir favoreciendo los mecanismos de enfriamiento del cuerpo.

PARA PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD POR EL CALOR RECOMENDAMOS:

Beber más agua y líquidos frescos a menudo.

Estar fresco: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...)

Protegerse del sol, evitando salir a la calle en las horas de más calor, poniéndose a la sombra...

No realizar las actividades de mayor esfuerzo físico en las horas de más calor: compra, limpieza, caminar, huerta, jardín, trabajo, deporte...

Cuidar especialmente a la gente mayor: Contactar con ellos (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.

Consultar en los Servicios de salud enseguida si una persona tiene temperatura muy alta (sin otra causa) o alteraciones del estado de consciencia.

Pamplona a 16 de Julio de 2014