

**RECORDAMOS QUE DURANTE LOS PRÓXIMOS DIAS HAY UNA PREDICCIÓN PARA LA ZONA DE LA RIBERA DEL EBRO (TUDELA) DE ALERTA DURANTE LOS DIAS 16 Y 17 DE JULIO QUE ALCANZAN LOS UMBRALES PARA LA ALERTA AMARILLA DE OLA DE CALOR**

	PAMPLONA			TUDELA (Fuente AEMET)	
	Tª Max	Tª Min		Tª Max	Tª Min
Día 13 Julio	28,8	12,6	Día 13 Julio	35	16
Día 14 Julio	29,5	15,0	Día 14 Julio	36	17
Día 15 Julio	31,2	15,2	Día 15 Julio	37	19
Día 16 Julio	35,1	18,0	Día 16 Julio	39	24
Día 17 Julio	33,6	16,9	Día 17 Julio	36	22

**RECORDAR:**

**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 39°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 LE 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 hacer esfuerzos físicos** (trabajo, ejercicio físico, compra, limpieza...) al sol ni en las horas de más calor

**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 hay temperatura muy alta sin otra causa o alteraciones del estado de consciencia.

**Os recordamos la importancia de la declaración de casos por patología relacionada al calor al teléfono de guardia 620598903.**

Pamplona a 13 de Julio de 2015  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra