Comunidad de Madrid

Medios de Comunicación

Se mantendrá operativo hasta el 15 de septiembre para reducir las consecuencias de las altas temperaturas en la salud

La Comunidad de Madrid activa el Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor sobre la Salud

- El nivel de riesgo previsto hoy es de *Normalidad*, con una temperatura máxima prevista de 30,8ºC grados
- Los ciudadanos pueden recibir SMS de 'alertas' de calor enviando por móvil el texto ALTACALOR al 217035

1 de junio de 2020.- La Comunidad de Madrid ha activado hoy el Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor sobre la Salud, con el objetivo de reducir al máximo las consecuencias de las altas temperaturas en la salud de la población más vulnerable, como las personas mayores, la población infantil y los enfermos crónicos. Este lunes 1 de junio, primer día de campaña, el nivel de riesgo previsto es 0 o *Normalidad*, con una temperatura máxima prevista de 30,8ºC.

El Plan, operativo hasta el 15 de septiembre, cuenta con diversos canales para enviar información a los profesionales sanitarios, a los servicios sociales y a la población en general sobre el nivel de riesgo de las temperaturas, y adoptar así medidas de precaución.

Los ciudadanos interesados pueden suscribirse con el teléfono móvil a la recepción de mensajes SMS de las alertas, enviando el texto ALTACALOR al 217035. También pueden suscribirse al servicio de información en el enlace Temperaturas Extremas y Salud que permite recibir por correo electrónico el Boletín de información de Olas de Calor y mensajes SMS. Además, toda esta información está disponible en el portal web oficial de la Comunidad de Madrid: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud

Los seguidores de la red social Twitter también pueden seguir los mensajes de alerta de calor desde los perfiles oficiales: @SaludMadrid, @ComunidadMadrid y @012CMadrid.

El Plan cuenta con tres niveles de riesgo en función de las temperaturas y su intensidad en el tiempo. El nivel de *Riesgo 0* o *Normalidad*, representado por un sol verde, indica la normalidad de la temperatura estival en nuestra región y se establece cuando la temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro días siguientes no supera los 36,5º C.

El nivel de *Riesgo 1* o *Precaución*, representado por un sol amarillo, se activa cuando la temperatura máxima prevista, bien para el día en curso o para cualquiera de los 4 días siguientes, es igual o superior a 36,5 ºC, siempre que no se supere dicha temperatura durante más de tres días consecutivos. Se informa de este nivel a la Red de Asistencia Sanitaria y a las diferentes instituciones responsables de la intervención (servicios sociales, ayuntamientos, etc.).

El nivel de *Riesgo 2* o *Alto Riesgo*, representado por un sol rojo, se determina cuando se prevé para el día en curso, o para cualquiera de los 4 días siguientes, temperatura igual o superior a 38,5 ºC, o bien marcan los 36,5 ºC o registros superiores durante 4 días consecutivos. Se activa la alerta 2, *Alto riesgo*, comunicando la situación a la Red de Asistencia Sanitaria y a las diferentes instituciones con competencia en Servicios Sociales y se precisa la intervención directa sobre la población vulnerable.

IMPORTANTE, UNA ADECUADA HIDRATACIÓN

Sanidad señala la importancia de mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta de abundantes líquidos y el consumo de alimentos ricos en agua como fruta, ensaladas, gazpacho, etc. Las personas mayores deben beber al menos dos litros de agua al día, incluso sin tener sed.

En general, es aconsejable no realizar ejercicio físico durante las horas más calurosas del día, procurando llevar prendas de tejidos naturales, ligeros y de colores claros. Los expertos insisten en que nunca se deje a una persona en un vehículo expuesto al sol, y que los ciudadanos estén pendientes de familiares, vecinos y personas vulnerables, especialmente si viven solas.

Además, recomienda que, en caso de que se esté tomando algún medicamento de manera habitual, se consulte con el médico o farmacéutico por si fuera necesario ajustar las dosis. Ante emergencias causadas por el calor, se recuerda que hay que contactar con el 112.

También hay que recordar que en verano es importante usar protector solar y evitar la exposición al sol especialmente en los niños.