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 1 de junio el Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas Calor sobre la Salud

- Los ciudadanos pueden recibir SMS de *alertas* de calor enviando por móvil el texto ALTACALOR al 217035

29 de mayo de 2021.- La Comunidad de Madrid activará el próximo 1 de junio la decimoctava edición del 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 sobre población más vulnerable como son las personas mayores, los bebés, niños pequeños y los enfermos crónicos.

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 altas temperaturas durante el período estival, y adoptar así medidas de precaución.

Una Comisión Técnica de Coordinación, presidida por la Dirección General de Salud Pública, se encarga de potenciar la relación con las instituciones que realizan actividades vinculadas con los objetivos de este Plan. En ella participan técnicos de la Comunidad de Madrid procedentes de los servicios sanitarios, sociales, protección civil, deportes y otras instituciones como el Ayuntamiento de Madrid.

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 darse de alta en el 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. Toda esta información está disponible en la página web de la Comunidad de Madrid Calor y Salud

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 una situación de normalidad durante el verano y se establece cuando la temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro días siguientes no supera los 36,5 grados centígrados.

El nivel de Riesgo 1 o Precaución, representado por un sol amarillo, se activa cuando alguna de las temperaturas máximas previstas, bien para el día en curso

o cualquiera de los cuatro días siguientes, es superior a 36,5 grados centígrados y siempre que no se supere este umbral durante más de tres días consecutivos. En este caso, se informa de este nivel a la Red de Asistencia Sanitaria y a las diferentes instituciones responsables de la intervención (servicios sociales, ayuntamientos, etc.) con objeto de reforzar las medidas de prevención y mantenerse alertados ante una mayor demanda de intervención.

El nivel de Riesgo 2 o Alto Riesgo, representado por un sol rojo, se determina cuando se prevé para el día en curso o cualquiera de los cuatro días siguientes temperaturas máximas iguales o superiores a 38,5 grados, o bien registros superiores a 36,5 grados durante al menos cuatro días consecutivos. Cuando esto ocurre, 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

La Consejería de Sanidad recuerda este verano 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. Esta recomendación resulta especialmente deseable en el caso de las personas mayores, que deben beber al menos dos litros de agua al día, incluso aunque no tengan sed, pues es muy frecuente que tengan disminuida la necesidad de hacerlo.

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 y no exponerse innecesariamente al sol durante las horas de máxima insolación. 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, se recuerda que en caso de que se esté tomando algún medicamento de manera habitual conviene consultar 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. En verano es importante usar protector solar y evitar la exposición al sol especialmente en los niños.