



Sanidad activa avisos de riesgo para la salud por la previsión de altas temperaturas en Gran Canaria y Tenerife

Aviso rojo en los municipios de San Bartolomé de Tirajana y Santa Lucía del 15 al 20 de julio. Aviso naranja en Agüimes, Artenara, Ingenio, Mogán, Tejeda, Valsequillo y Vega San Mateo, en los días 17 al 19 de Julio. Aviso amarillo en La Aldea en Gran Canaria, y en Adeje, Arafo, Candelaria, Fasnía, Granadilla de Abona, Güimar, La Orotava y San Miguel de Abona en Tenerife los días 18 y 19 de julio.

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través de la Dirección General de Salud Pública, activa avisos de riesgo para la salud en distintos municipios de Gran Canaria, Tenerife, La Palma y Fuerteventura en los que hay previsión de superación en los próximos días de las temperaturas umbral (32 grados de máxima y 24 de mínima, simultáneamente) establecidas en el Plan de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas en la Salud.

Aviso rojo, riesgo alto, por previsión de superación de temperaturas umbral los días 15 al 20 de julio en los municipios de San Bartolomé de Tirajana y Santa Lucía en la isla de Gran Canaria.

Aviso naranja, riesgo medio, por previsión de superación de temperaturas umbral los días 17 al 19 de Julio en los municipios de Agüimes, Artenara, Ingenio, Mogán, Tejeda, Valsequillo y Vega San Mateo, en la isla de Gran Canaria.

Aviso amarillo, riesgo bajo, por previsión de superación de temperaturas umbral los días 18 y 19 de julio en el municipio de La Aldea en la isla de Gran Canaria, y en los municipios de Adeje, Arafo, Candelaria, Fasnía, Granadilla de Abona, Güimar, La Orotava y San Miguel de Abona en la isla de Tenerife.

La Dirección General de Salud Pública remite a los ayuntamientos, a través de la FECAM, un recordatorio de las medidas que deben adoptar para proteger la salud de los miembros más frágiles de su comunidad:

Beber mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evitar las bebidas alcohólicas y las muy azucaradas.

Evitar exponerse al sol a las horas de mayor intensidad de calor (entre las 11 y las 16 horas), haciéndolo preferentemente antes de las 11 o después de las 16 horas.

En las horas de más calor colocarse en las zonas más frescas de las viviendas o residencias, o en su caso colocar aparatos de ventilación o aire acondicionado, o en último lugar utilizar paños húmedos frescos o darse una ducha. Evitar las actividades deportivas, salidas de excursiones o visitas en el exterior en las horas más calurosas. Realizar estas actividades a primeras horas del día, a últimas horas de la tarde o por la noche; se deben proteger del sol y beber abundantemente bebidas que repongan líquidos y sales minerales (zumos, bebidas isotónicas, agua, etc.).

Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).

Si se tiene que salir al exterior procurar estar a la sombra, usar ropa ligera y de color claro, protegiéndose del sol con sombreros o gorras y gafas de sol homologadas. Utilice un calzado fresco, cómodo y que respire.

Tener cuidado con los medicamentos, sobre todo aquellos que deben estar en la nevera para su correcta conservación.

Mantener siempre la cadena de frío de los alimentos.

En el caso de presentar alguna sintomatología asociada al calor como cefaleas, mareos, calambres, malestar



general, sensación de sofoco por calor fatiga o agotamiento, contactar con el 112.

Otros planes preventivos en Canarias

Ante una situación de temperaturas máximas, el Gobierno de Canarias puede activar este Plan de Prevención de los Efectos de las Elevadas Temperaturas en la Salud de las Personas, con aviso de riesgo para la salud, así como su Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias para Riesgos por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), mediante la declaración de alerta por situación de riesgo para la población, bienes y medio ambiente.