Sanidad activa en toda Canarias aviso naranja de riesgo para la salud por altas temperaturas

El aviso rojo se mantiene en Agüimes, La Aldea de San Nicolás, Mogán, San Bartolomé de Tirajana, Santa Lucía de Tirajana, Granadilla de Abona y San Miguel de Abona

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través de la Dirección General de Salud Pública, activa por primera vez en los últimos años aviso naranja de riesgo para la salud en todas las islas de Canarias desde mañana miércoles y hasta el viernes ante la previsión de superación 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.

Además, el aviso rojo previsto para Agüimes, La Aldea de San Nicolás, Mogán, San Bartolomé de Tirajana, Santa Lucía de Tirajana, Granadilla de Abona y San Miguel de Abona se mantiene activo hasta este viernes, 28 de agosto.

Dada la excepcionalidad de este aviso naranja en todas las islas, la Dirección General de Salud Pública hace un llamamiento a la concienciación de la ciudadanía para que se sigan estrictamente las recomendaciones sanitarias para evitar problemas de salud provocados por el calor.

Además, la Dirección General de Salud Pública remite a todos 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.

Recomendaciones sanitarias

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 transpire. 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.