



*Evitar salir a la calle en las horas de más sol, beber abundante agua, no realizar comidas copiosas, etc, son algunas de las recomendaciones dadas por José Antonio Olmeda.*

los ciudadanos podrán acudir para obtener información general (900 25 25 25) y otro para atender las posibles emergencias (112); y, por último, la coordinación de Sanidad con los Servicios Sociales para que éstos últimos ayuden a localizar físicamente a la población de riesgo (ancianos, niños, enfermos crónicos y personas cuya marginación social pueda agravar los efectos de la ola de calor -vivir en condiciones de insalubridad, etc.-).

### **Tres niveles**

Obviamente, que exista la posibilidad de que Europa y,

por tanto, España sufran de nuevo una 'ola de calor' de dimensiones similares a la del 2003 no quiere decir que realmente ocurra. Por eso el Plan de prevención establece tres niveles diferentes de emergencia cuya victimidad vendrá determinada conjuntamente por la Consejería de sanidad y por el Ministerio de Sanidad del Gobierno central.

En el 'nivel cero' o 'nivel verde' lo que se busca fundamentalmente es alertar a la población y preparar al personal sanitario, para lo que pueda venir, insistiendo en las recomendaciones. También en este ni-

## ¿Qué puedo hacer yo?

**A**nte una posible 'ola de calor', tú puedes hacer mucho. Basta con que sigas una serie de recomendaciones entre las que destacan, insistía el delegado de Sanidad, José Antonio Olmeda, protegerse de las altas temperaturas, o lo que es lo mismo evitar salir a la calle o hacer ejercicio en las horas de más calor (entre las 12 del mediodía y las seis de la tarde); «refrescarse» ( ducharse o bañarse con frecuencia); beber (aunque no se tenga sed) y comer (como de costumbre, sin hacer comidas copiosas y varias veces al día incluyendo en la dieta abundantes frutas y verduras); y, «muy importante», pedir consejo al médico ante cualquier duda o ayuda ante cualquier malestar que sintamos por causa del calor.

No hay que olvidar que el exceso de calor puede afectar a nuestra salud, provocándonos desde vómitos, hasta el denominado 'golpe de calor' (piel roja y seca, inmovilidad en brazos y piernas, somnolencia, irritabilidad, etc.), que puede sumirnos incluso en un coma, pasando, por supuesto, por el padecimiento de calambres, insolaciones, etc. Y es que, las altas temperaturas provocan, entre otras cosas, que nuestro organismo pierda líquidos con facilidad así como una respuesta insuficiente por parte de nuestro sistema termorregulador, que puede resultar muy peligrosa.

Estas recomendaciones son de obligado cumplimiento sobre todo, insistía Olmeda, para los grupos poblacionales de más riesgo: niños, ancianos, minusválidos, afectados por enfermedades crónicas, y deportistas y trabajadores que desempeñen su labor al aire libre.

vel cobra importancia la vigilancia de los indicadores sanitarios (porcentaje de ingresos en hospitales y centros médicos con dolencias relacionadas con el exceso de calor, etc.), un instrumento útil que puede servir de eficaz alarma.

Para activar el 'primer nivel' o 'nivel amarillo', se tendrán que dar las condiciones meteorológicas necesarias para que las altas temperaturas puedan entrañar un riesgo considerable, es decir, puedan terminar convirtiéndose en una 'ola de calor'. A saber, temperaturas anormalmente altas, que persistan en el tiempo,

con mínimas también altas. En ese momento se pondrían en marcha una serie de medidas de alerta para sanitarios y se procedería a la localización de la población de riesgo para evaluar su situación particular.

El 'tercer nivel' o 'nivel rojo' conllevaría ya la puesta en marcha de medidas de intervención por parte de los servicios de salud. El objetivo: que el calor no provoque ni una sola víctima mortal.

Pero, para que el Plan funcione y resulte útil Abel tiene muy claro que es fundamental «la coordinación» y la colaboración de todos.