



Este domingo y el próximo lunes está previsto que se alcancen 38,8º y 39,5º

El Ayuntamiento de Las Rozas facilita una serie de recomendaciones ante la inminente subida de las temperaturas

- ***Se están facilitando recomendaciones preventivas, como hidratarse, protegerse del sol y no hacer deporte en las horas centrales del día***
- ***El Consistorio recuerda estas medidas, especialmente en el caso de personas mayores o con problemas de salud, niños, deportistas y trabajadores expuestos al calor***
- ***La Comunidad de Madrid ha activado el Nivel 2 (Alto Riesgo) para los próximos días***

Ante las elevadas temperaturas que se registrarán previsiblemente este domingo y el próximo lunes, cuando está previsto que se alcancen 38,8 y 39,5 grados centígrados, y con el objetivo de evitar los efectos adversos que pudieran producir, el Ayuntamiento de Las Rozas refuerza la información sobre las medidas adecuadas para proteger la salud ante el calor, dando a conocer una serie de recomendaciones para la población ante esta subida de temperaturas, que se distribuirá por RRSS y están disponibles en la página web municipal www.lasrozas.es.

La Comunidad de Madrid ha activado el *Nivel 2* (alto riesgo), una actuación el Plan de Vigilancia de los Efectos de las Olas de Calor sobre la Salud, que la Dirección General de Salud Pública mantiene operativo hasta el 15 de septiembre. El programa dispone de tres niveles de riesgo, en función de las temperaturas y su intensidad en el tiempo. El *Nivel 0* o *Normalidad*, cuando la máxima prevista para el

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

día en curso y los cuatro siguientes no supere los 36,5°. En estos casos no se produce ningún tipo de alerta. El *Nivel 1* o *Precaución* que se activa cuando algún momento del día sobrepasa el umbral de 36,5° -sin superar los 38,5°- y durante un máximo de tres jornadas consecutivas. Por su parte, el *Nivel 2* o *Alto Riesgo*, se determina cuando para el día en curso o cualquiera de los cuatro siguientes está previsto rebasar los 38,5°, o que se produzcan registros superiores a 36,5° durante, al menos, cuatro jornadas consecutivas. En este caso, también se activa también esta situación de *Alerta 2*.

Recomendaciones para los vecinos

Las precauciones a tomar se dirigen a todos los vecinos, especialmente a la población más vulnerable, como personas mayores, bebés, niños y enfermos crónicos, y además de poder consultarse en www.lasrozas.es, se distribuirán a través de las RRSS. Se detallan algunos consejos para proteger nuestra salud en días de calor intenso; medidas especiales para colectivos de riesgo, como mayores, niños o enfermos y para personas que realizan trabajos intensos en el exterior o actividades deportivas.

Entre los problemas más frecuentes que puede producir el calor, debemos aprender a reconocerlos y así poder actuar ante ellos, ya que pueden ir desde irritaciones en la piel y calambres hasta un aumento de temperatura tal, que puede llevarnos incluso a la muerte si no recibimos atención médica urgente. Algunos de ellos son los calambres musculares, el agotamiento por calor, con síntomas como debilidad, fatiga, mareos, náuseas o desmayos, o golpes de calor, como situación más grave.

Hidratación y no exposición al sol

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas: beber mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica, y evitar las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas; permanecer en lugares frescos, a la sombra y, si es posible, pasar al menos dos horas en algún lugar climatizado y tomar una ducha o un baño fresco; bajar las persianas evitando que el sol entre directamente. No abrir las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta y evitar el uso de máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas; tomar comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas,

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

verduras, gazpachos o zumos); evitar actividades en el exterior en las horas más calurosas, y si hay que permanecer en el exterior, hacerlo a la sombra, usar ropa ligera y de color claro y cubrirse la cabeza. Utilizar calzado fresco, cómodo y que transpire.

Las personas mayores, enfermos y niños se exponen a más riesgo. En el caso de los mayores, las que viven solas o son dependientes; las personas enfermas (enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes...) o medicadas (anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, beta bloqueadores...); las personas con facultades mentales disminuidas; los niños menores de 4 años o personas con mucho peso. Si la persona es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, deberá consultar con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar.

En el caso de las quemaduras solares, se producen por el sol directo sobre la piel, deben evitarse estando menos tiempo al sol y usando cremas de protección.

Talleres dirigidos a los mayores

El Ayuntamiento de Las Rozas, en colaboración con las enfermeras del Centro de Salud de El Abajón, organizó el pasado mes de mayo y a principios de junio, dos talleres sobre la "Prevención de la Ola de Calor" dirigidos a la población mayor del municipio, en los que se facilitaron una serie de recomendaciones útiles para prevenir los efectos perjudiciales del calor sobre la salud. En el segundo de ellos se hizo hincapié además en el tema de la alimentación saludable, y ambos se celebraron en el Centro de Mayores El Baile.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid