



Elaborado por la Dirección General de Salud Pública y Consumo

El Área Integrada de Villarrobledo activa un plan contra los efectos del calor y ofrece consejos para minimizar riesgos en las zonas de baño

- **Ante el ascenso de las temperaturas hay que evitar la exposición al sol en las horas centrales del día y si hay que salir de casa es aconsejable hacerlo con prendas ligeras y de color claro.**
- **Villarrobledo marcó el pasado 10 de julio la máxima temperatura en la región, al registrar 41 grados, según datos de la Agencia Estatal de Meteorología.**

Villarrobledo, 13 de julio de 2016.- La Gerencia de Atención Integrada de Villarrobledo, dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, ha puesto en marcha un plan para prevenir y paliar los efectos que las altas temperaturas pueden tener en la salud de los ciudadanos.

El programa, que ha sido elaborado por la Dirección General de Salud Pública y Consumo, también contiene una serie de recomendaciones sanitarias para el uso recreativo de las aguas y se apoya en la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) para predecir con antelación y máxima fiabilidad las futuras condiciones meteorológicas.

La doctora Coral Santos, subdirectora médica de Atención Primaria en el Área Integrada de Villarrobledo, recuerda a los ciudadanos que ante el ascenso de los termómetros hay que evitar, en la medida de lo posible, la exposición al sol en las horas centrales del día (entre las 12,00 y 18,00 horas), incluso en los días nublados, y más aún cuando se está realizando una actividad física.

En ese sentido, explica que lo que se intenta es minimizar las consecuencias que el calor pueda tener sobre aquellos colectivos más vulnerables. “Habrà que tener especial cuidado con las personas mayores, con los menores de cuatro años, pacientes crónicos y, en definitiva, todos aquellos que por cuestiones laborales estén más expuestos a las altas temperaturas que se registrarán este verano”, aclaró.

Para no correr riesgos, la doctora Santos insiste en seguir una serie de sencillas medidas como refrescarse, beber y comer regularmente. “Si tenemos que salir de casa, es mejor que lo hagamos con prendas ligeras y de color claro. También es aconsejable el uso de sombreros, gorras o sombrillas para protegernos del sol”, recalzó.

Y es que una exposición prolongada al sol puede agravar las enfermedades crónicas. Es por ello que alerta en la importancia de “pedir ayuda médica ante la aparición de síntomas”.



En las viviendas es importante tratar de permanecer en las habitaciones más frescas. Cerrar persianas y cortinas durante las horas de más luz. Ducharse o bañarse varias veces al día y abrir las ventanas por la noche para provocar corrientes de aire.

Precisamente Villarrobledo marcó hace tres días la máxima temperatura en Castilla –La Mancha, al registrar 41 grados, según datos de la AEMET. Para lo que queda de semana no se espera que la provincia de Albacete rebaje los 20 grados de mínima

Recomendaciones sanitarias en piscinas y zonas de baño

Una de las actividades más recomendables para mitigar el calor de estos días de verano consiste en disfrutar de las piscinas y de las numerosas zonas de baño naturales repartidas por los espléndidos parajes con los que cuenta nuestra región.

En Albacete se controlan seis zonas de baño, cinco corresponden a las lagunas del municipio de Ossa de Montiel (Lagunas de la Colgada, la Salvadora, la Tomilla y las dos de San Pedro), dentro del Parque de las Lagunas de Ruidera y una en el Río Júcar, en el municipio de Alcalá del Júcar.

Según la doctora Santos, habrá que tener especial cuidado con las zambullidas. “Lanzarse desde una elevación sin conocer la profundidad de la piscina o del río es una temeridad que puede acabar con una lesión medular”, por lo que aconseja introducirse con prudencia en el agua y así evitar este tipo de lesiones.

También aconseja cuidar la piel en esta época del año. “Se debe aplicar en la piel cremas solares con filtros de protección UVA y UVB al menos media hora antes de tomar el sol y repetir la aplicación después de cada baño”, explicó al respecto.

Por último, recordar que la Consejería de Sanidad emitirá informes quincenales sobre la calidad de las aguas. Estas inspecciones sanitarias ayudarán a mejorar las condiciones higiénico-sanitarias de las zonas de baño en Castilla –La Mancha.