

**PLAN DE ALERTA, PREVENCIÓN Y CONTROL
DE LOS EFECTOS DEL EXCESO DE
TEMPERATURAS SOBRE LA SALUD EN LA
COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA RIOJA**

**Dirección General de Salud Pública, Consumo y
Cuidados**

Año 2020

1. INTRODUCCIÓN	3
2. TEMPERATURAS EXCESIVAS	6
2.1 EFECTOS SOBRE LA SALUD	6
2.2 IMPACTO SOBRE LA MORTALIDAD	6
3. PLAN DE ACTUACIÓN	7
3.1 OBJETIVOS	7
3.2 FACTORES DE RIESGO	7
3.3 NIVELES DE ALERTA DEL SISTEMA DE VIGILANCIA	9
3.4 ACTUACIONES EN LOS DIFERENTES NIVELES	9
4. ACTIVIDADES PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL	10
4.1 SISTEMA DE VIGILANCIA E INFORMACIÓN	10
4.2 COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN A LA POBLACIÓN, GRUPOS DE RIESGO Y PROFESIONALES DE LA SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES	12
4.3 IDENTIFICACIÓN Y ATENCIÓN DE PERSONAS MÁS VULNERABLES	12
5. COMISIÓN DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	13
5.1 FUNCIONES DE LA COMISIÓN	14
ANEXO I: MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBEN INDICAR A LA POBLACIÓN	15

1. INTRODUCCIÓN

Durante las últimas décadas ha aumentado el interés por los efectos del "Cambio Climático" que se ha materializado en la Convención Marco de las Naciones Unidas y en el Protocolo de Kioto y más recientemente en el acuerdo alcanzado en la cumbre de París (COP21, de diciembre de 2015).

Las conclusiones de los grupos de trabajo I, II y III del Quinto Informe de Evaluación (AR5) del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), publicados entre septiembre de 2013 y marzo de 2014, pusieron de manifiesto que el calentamiento global observado debido al cambio climático es inequívoco, que los impactos del cambio climático están influyendo ya negativamente sobre muchos sistemas físicos y biológicos y que estos efectos irán en aumento. El calentamiento global continuado originado por el aumento de las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera tendrá un impacto amplio y significativo en la economía, el medio ambiente y la salud. Los efectos que se proyectan debidos al cambio climático son muy variados, afectan a un amplio espectro de sistemas ecológicos y sectores socioeconómicos y se distribuyen desigualmente a través de los distintos territorios y las distintas regiones. La región mediterránea se ha identificado como una de las áreas más vulnerables al cambio climático.

Aunque no existe actualmente una definición consensuada a nivel internacional de estos episodios se acepta normalmente que este fenómeno viene asociado a temperaturas máximas y mínimas anormalmente elevadas respecto a la época considerada, y a su persistencia en el tiempo.

En los Estados miembros de la UE se estima que la mortalidad aumenta entre 1-4% por cada incremento de un grado en la temperatura. La OMS ha estimado que en personas mayores de 65 años, se podrían añadir 13.528 muertes adicionales en el año 2030 y 27.266 hacia 2050 por el incremento en la frecuencia de las olas de calor (sin medidas de adaptación) en la Región Europea.

En España existe una importante variabilidad geográfica que es necesario tener en cuenta a la hora de aplicar las medidas de prevención. Sin embargo, todavía existe una cierta incertidumbre sobre las temperaturas umbrales a considerar como temperaturas de referencia en relación con estos episodios, al presentar los modelos actuales ajustes diferentes para la definición de dichas temperaturas, y esto ha llevado recientemente a la revisión de los mismos.

El criterio asumido por este Plan es que las temperaturas umbrales y la asignación de niveles de temperaturas excesivas, son los elementos básicos para la caracterización del fenómeno de temperaturas excesivas, y ambos elementos han sido establecidos por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Agencia Estatal de Meteorología (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente), teniendo en cuenta las observaciones formuladas por las Comunidades Autónomas.

Según las proyecciones del AR5 del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), a lo largo del siglo XXI se producirán cambios en el clima entre los que cabe destacar:

- Más episodios relacionados con extremos de altas temperaturas y menos relacionados con extremos de bajas temperaturas.

- Las olas de calor serán más frecuentes y tendrán mayor duración
- En ausencia de grandes erupciones volcánicas y de cambios significativos en la irradiación solar, el aumento en la temperatura superficial media global previsto para el periodo 2016-2035 respecto al periodo de referencia (1986-2005) estará en un rango entre 0,3°C y 0,7°C.
- En la Región Mediterránea tendrá lugar un incremento de temperatura superior a la media global, más pronunciada en los meses estivales que en los invernales. Se experimentarán incrementos medios de temperatura de 3,8°C y de 6,0°C en los meses invernales y estivales, respectivamente

La posibilidad de que se repitan veranos excesivamente calurosos en cualquier país europeo es verosímil, lo que justifica en sí mismo la continuidad del Plan.

En años anteriores, se consideraba “temperatura umbral” aquella que superaba el percentil 95% de las series históricas de las temperaturas veraniegas máximas y mínimas más altas de las localidades. En La Rioja, las temperaturas umbrales máximas y mínimas hasta el año 2014, eran de 36°C y 22°C.

El criterio actual se basa en las temperaturas “de disparo” de la mortalidad máximas y mínimas para cada una de las 52 capitales de provincia españolas. La asignación de estas temperaturas se ha basado en series temporales de temperatura máxima y mínima correspondientes al Observatorio Meteorológico ubicado en cada capital provincial y proporcionadas por la AEMET y en series de mortalidad por causas orgánicas (CIE10: A00-R99) en los municipios de más de 10.000 habitantes del Instituto Nacional de Estadística. Por lo tanto, en La Rioja durante el periodo de vigilancia correspondiente a 2019, las temperaturas umbrales máximas y mínimas son 36°C y 18°C respectivamente.

Para valorar el impacto de los episodios de calor extremo necesitamos disponer de los valores de temperaturas umbrales máximas y mínimas diarias, los días que se superó la temperatura umbral y el índice de intensidad del exceso de calor obtenido con la suma del número de grados por encima de la temperatura umbral durante este periodo.

En la temporada 2018 se acordó desarrollar la definición de zonas subprovinciales (comarcalización), tomando en consideración variables y zonas climáticas homogéneas dentro de cada provincia, mejorando así la identificación de los niveles de riesgo por exceso de temperaturas, con el fin de generar alertas solamente donde son necesarias, lo que a la larga repercute tanto en la gestión de recursos como en la concienciación ciudadana. Se identificaron las Comunidades Autónomas de Aragón y Murcia para el inicio de esta mejora. Para esta temporada 2019 se realizará la definición de zonas subprovinciales en la Comunidades Autónomas de Castilla La Mancha y Castilla León.

El Plan establecido en La Rioja en los años 2004 a 2018 ha cumplido su principal objetivo: la prevención de daños a la salud provocados por el exceso de calor. Se ha informado a la población sobre como protegerse y cuidar a las personas de más riesgo y se han evitado problemas a los colectivos más desprotegidos.

Según los datos aportados por el Instituto de Meteorología, las temperaturas extremas máximas y mínimas observadas en días diferentes, han sido:

AÑO	TEMPERATURA MAXIMA (° C)	TEMPERATURA MÍNIMA (° C)
2004	37,2	19,1
2005	36	17,4
2006	38,8	18,4
2007	38,8	15,3
2008	35,4	13,5
2009	37,9	20,9
2010	38,9	20,3
2011	39,1	20
2012	39,3	22,2
2013	37,2	19,7
2014	35,2	20,0
2015	37,2	21,9
2016	37,6	21,9
2017	38,2	20,9
2018	37,9	20,4
2019	42,2	21,7

Durante los años 2004-2011 el nivel de alerta del Sistema de Vigilancia fue en todo momento Nivel 0. En la siguiente tabla indicamos las activaciones que se han dado a partir de esa fecha.

Activaciones Ola de Calor. Comunidad Autónoma de La Rioja

AÑO	DIAS	NIVEL	INDICE
2012	18 y 19 agosto	1	2
2015	30 junio y 1 julio	1	2
	16 julio	1	1
	29 agosto	1	1
2016	18 y 19 julio	1	2
2017	14 junio	1	1
	19 junio	1	1
	21 y 22 junio	1	2
	3 y 4 agosto	1	2
2018	3, 4, 5 y 6 agosto	2	4
	12 agosto	1	1
	28 agosto	1	1
2019	26 al 29 de junio	2	4

	4 y 5 de julio	1	2
	22 al 25 de julio	2	4
	8 y 9 de agosto	1	2

Desde un enfoque sanitario, la exposición a temperaturas excesivas afecta especialmente a niños, personas mayores y con patologías crónicas de base. Desde un punto de vista social, la marginación, el aislamiento, la dependencia, la discapacidad, las condiciones de habitabilidad de las personas con menos recursos, añaden factores de riesgo que hacen aún más vulnerables a colectivos que, precisamente por sus condiciones socio-económicas, deben estar más apoyados.

2. TEMPERATURAS EXCESIVAS

2.1 Efectos sobre la salud

La exposición humana a temperaturas ambientales elevadas puede provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador.

El calor excesivo puede alterar nuestras funciones vitales si el cuerpo humano no es capaz de compensar las variaciones de la temperatura corporal.

Una temperatura muy elevada produce pérdida de líquidos y de electrolitos que son necesarios para el normal funcionamiento de los distintos órganos.

En algunas personas con determinadas enfermedades crónicas, sometidas a ciertos tratamientos médicos y con discapacidades que limitan su autonomía, estos mecanismos de termorregulación pueden verse descompensados.

La exposición a temperaturas excesivas puede provocar problemas de salud como calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor (con problemas multiorgánicos que pueden incluir síntomas tales como inestabilidad en la marcha, convulsiones e incluso coma).

El impacto de la exposición al calor excesivo está determinado por el envejecimiento fisiológico y las enfermedades subyacentes. Normalmente un individuo sano tolera una variación de su temperatura interna de aproximadamente 3°C sin que sus condiciones físicas y mentales se alteren de forma importante. A partir de 37°C se produce una reacción fisiológica de defensa.

Las personas ancianas y los niños muy pequeños son más sensibles a estos cambios de temperatura, así como las personas con patologías crónicas de base.

2.2 Impacto sobre la mortalidad

La ola de calor del año 2003 tuvo un importante efecto sobre la mortalidad en varios países europeos, especialmente en Francia (calificada como "seísmo sanitario"), Portugal (devastadores incendios), Gran Bretaña, Bélgica, Alemania e Italia. En Francia el 50% de los fallecimientos en ese verano se produjeron en residencias de ancianos, el 30% en hospitales y el 20% en domicilios particulares (MS y PS, Francia, Plan Nationale Canicule 2004).

En nuestro país según el estudio realizado por Martínez, F. Simón-Soria, F. y López Abente, G. 2003, se ha estimado una sobremortalidad del 8% que afectó principalmente a personas mayores de 65 años.

Dado que en los casos de hipertermia la causa de la muerte no siempre se consigna correctamente, es coherente pensar que las primeras muertes atribuibles a la ola de calor no se hayan computado como tales.

La rúbrica identificada como causa de mortalidad directa por exceso de temperatura ambiental en la Clasificación Internacional de Enfermedades y Causas de Muerte 10ª revisión, es la codificada como X30: "Exposición al calor natural excesivo", que es lo que equivale al comúnmente denominado golpe de calor.

Además, la estructura demográfica de nuestro país caracterizada por un envejecimiento progresivo, justifica la necesidad de adoptar medidas de prevención.

Señalar que el exceso de mortalidad se ha asociado a períodos de 3 o más días consecutivos de temperaturas altas y no habituales, y sus efectos se pueden observar durante dichos periodos o con un retraso de hasta tres días.

3. PLAN DE ACTUACIÓN

El Plan de Alerta, Prevención y Control de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, estará integrado en la Red de Vigilancia Epidemiológica de La Rioja como sistema específico de vigilancia epidemiológica (Decreto. 35/96 de 12 de Julio de la Consejería de Salud, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de La Rioja).

La dirección, coordinación, supervisión y evaluación del Plan se llevará a cabo desde la Dirección General de Salud Pública y Consumo, siendo el Servicio de Epidemiología y Prevención Sanitaria el encargado de supervisar el desarrollo y seguimiento del Plan.

El período de vigilancia será desde el 1 de junio hasta el 15 de septiembre del año 2019.

Se introduce un criterio de flexibilidad que permita la activación fuera de este episodio, mediante el seguimiento durante el mes anterior y posterior al periodo de activación.

3.1 Objetivos

El objetivo general del presente Plan es reducir el impacto de los episodios de calor extremo sobre la salud de la población, mediante actuaciones de vigilancia, prevención y control de los efectos del calor en la morbi-mortalidad de la población general y en especial de la considerada de riesgo.

3.2 Factores de riesgo

• Factores personales

- Población mayor de 65 años, especialmente en el grupo de edad mayor de 80 años.
- Lactantes y menores de 4 años.
- Mujeres gestantes.

- Personas con enfermedades cardiovasculares, respiratorias y mentales (demencias, Parkinson, Alzheimer).
- Personas con enfermedades crónicas (diabetes mellitus, obesidad mórbida, ..).
- Personas con ciertos tratamientos médicos (como diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y tranquilizantes).
- Pacientes con trastornos de la memoria, dificultades de comprensión o de orientación o poca autonomía en la vida cotidiana.
- Personas con dificultades de adaptación al calor.
- Personas con enfermedades agudas durante los episodios de temperaturas excesivas.
- Personas consumidoras de alcohol y otras drogas.

• Factores ambientales, laborales o sociales

Si bien la población más susceptible es la definida anteriormente, hay factores de riesgo que juegan un papel decisivo en la asociación temperatura y morbilidad influyendo en la magnitud del impacto y que son:

- Personas con exposición excesiva al calor por razones laborales (trabajo manual en el exterior o que exigen un elevado contacto con ambientes calurosos), deportivas (deportes de gran intensidad física) o de ocio.
- Personas que viven solas, en la calle y/o en condiciones sociales y económicas desfavorables.
- La exposición continuada durante varios días a elevadas temperaturas que se mantienen por la noche.
- La contaminación ambiental.
- Ambiente muy urbanizado.
- Ausencia de climatización y viviendas difíciles de refrigerar.

• Factores locales

Si bien los mecanismos anteriores actúan de forma general, los factores locales juegan un papel decisivo, ya que condicionan la temperatura de confort, las temperaturas umbrales a considerar y la asociación temperatura-mortalidad, es decir la magnitud del impacto.

Los principales factores locales son:

- La demografía, que determina la composición de la pirámide de población, y por tanto, la importancia de los grupos susceptibles. Es previsible un aumento de la población diana por el progresivo envejecimiento de la población de La Rioja.
- La climatología, en la medida que los individuos se adaptan al clima local. Ello explica que el efecto de los extremos térmicos no dependa de valores absolutos, sino de que nos encontremos, o no, dentro del intervalo de *normalidad* de las temperaturas en un cierto lugar.

3.3 Niveles de alerta del Sistema de Vigilancia

El criterio para asignar niveles de riesgo para situaciones de exceso de temperaturas, se basa en la superación simultánea de las temperaturas umbrales máximas y mínimas establecidas (36°C y 18°C), y la persistencia en el tiempo de dicha superación.

En función de las predicciones de temperatura existentes en cada momento y de los indicadores socio-sanitarios, se establecen cuatro niveles de intervención o alerta:

• **Nivel 0 (verde):**

Si el número de días, en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasa simultáneamente las temperaturas umbrales, es **ceros**, el *índice* será “0”, y el nivel asignado por el Plan sería **“NIVEL 0” (o de ausencia de riesgo)**, y se representa con el **color verde**.

• **Nivel 1 (amarillo):**

Si el número de días, en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasa simultáneamente las temperaturas umbrales, es **uno o dos**, los *índices* serán respectivamente “1” y “2”, y el nivel asignado por el Plan será **“NIVEL 1” (o de bajo riesgo)** y se representa con el **color amarillo**.

• **Nivel 2 (naranja):**

Si el número de días, en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasa simultáneamente las temperaturas umbrales, es **tres o cuatro**, los *índices* serán respectivamente “3” y “4”, y el nivel asignado por el Plan será **“NIVEL 2” (o de riesgo medio)** y se representa con el **color naranja**.

• **Nivel 3 (rojo):**

Si el número de días, en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasa simultáneamente las temperaturas umbrales, **es cinco**, el *índice* será “5”, y el nivel asignado por el Plan será **“NIVEL 3” (o de alto riesgo)** y se representa con el **color rojo**.

Nivel	Color	Índice	Nº días que se superan las temperaturas umbrales máximas y mínimas	Riesgo
Nivel 0	Verde	0	0 días	Ausencia de Riesgo
Nivel 1	Amarillo	1	1 día	Riesgo Bajo
		2	2 días	
Nivel 2	Naranja	3	3 días	Riesgo Medio
		4	4 días	
Nivel 3	Rojo	5	5 días	Riesgo Alto

3.4 Actuaciones en los diferentes niveles

Desde el día 1 de junio hasta el 15 de septiembre el Servicio de Epidemiología y Prevención Sanitaria de la Dirección General de Salud pública y Consumo vigilará los indicadores sanitarios y meteorológicos que se consideren más sensibles para evaluar la situación.

- Se desarrollarán las campañas preventivas de información a los ciudadanos, en especial a los grupos más vulnerables.

- Se diseñará una campaña informativa dirigida a los responsables de los dispositivos asistenciales y servicios sociales, así como a todos los profesionales sanitarios de la asistencia hospitalaria, atención primaria y servicios sociales de los riesgos del exceso de calor.
- Se pondrá en marcha, en colaboración con la Dirección General de Servicios Sociales, la detección de personas de riesgo para su valoración, atención, tratamiento o ingreso en lugares adecuados a las personas que lo requieran.
- Se actualizarán los censos de los grupos sociales más vulnerables para facilitar la intervención cuando sea necesario.
- Se adoptarán medidas inmediatas de alerta mediante avisos a la población sobre medidas preventivas ante la exposición a temperaturas excesivas y se difundirá esa información en medios de comunicación.
- Se elaborarán informes del posible impacto de las temperaturas sobre la morbilidad y mortalidad en caso de llegar a los niveles de alerta 1, 2 y 3.
- Si la situación se agrava y los niveles de temperatura se mantienen anormalmente elevados se establecerán las medidas de emergencia que se consideren apropiadas para disminuir o evitar los impactos sanitarios sobre la población. Así mismo se activará el Plan Territorial de Protección Civil de la Comunidad Autónoma de La Rioja (PLATERCAR), con el fin de afrontar esta situación de emergencia.
- Podrá ser solicitada la participación de los servicios de Protección Civil y de todos los medios de que dispone la Comunidad Autónoma para afrontar estas situaciones.

4. ACTIVIDADES PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL

La estrategia del Plan estará basada en las siguientes actividades de vigilancia, prevención y control:

- Implantación de un Sistema de Información y Vigilancia Sanitaria y Ambiental.
- Información anticipada a la población sobre los efectos del calor excesivo y sobre medidas de protección y prevención
- Información a los profesionales sanitarios y de los servicios sociales.
- Coordinación con los servicios sociales para identificación de los grupos de riesgo, tanto niños, como ancianos.
- Alerta de los dispositivos asistenciales de atención primaria, hospitalaria y servicios de urgencia.
- Coordinación con las Administraciones y entidades públicas y privadas competentes.
- Evaluación de resultados

4.1 Sistema de Vigilancia e Información

Los sistemas actuales de vigilancia de la salud disponen de los mecanismos adecuados que permiten conocer anticipadamente el riesgo de los incrementos de temperatura con fiabilidad.

• **Objetivos del Sistema de Vigilancia**

- Conocer anticipadamente el riesgo de ola de calor que puede afectar a la población residente en La Rioja.
- Informar anticipadamente de las temperaturas previsibles a los organismos sanitarios y sociales.
- Identificar y monitorizar el incremento de la demanda de asistencia sanitaria y la necesidad de reforzar los recursos disponibles.
- Conocer el impacto real sobre la salud de la población de un exceso de temperaturas.

• **Componentes del Sistema de Vigilancia**

Indicadores meteorológicos

La prevención de los efectos del exceso de temperaturas es posible en gran medida.

La Agencia Estatal de Meteorología, en la actualidad es capaz de predecir las temperaturas máximas y mínimas con elevada fiabilidad y con 5 días de antelación.

Dicha agencia proporciona diariamente las variables meteorológicas siguientes: temperaturas máximas y mínimas previstas a cinco días, las temperaturas máximas y mínimas registradas el día anterior al de la fecha de la predicción y las temperaturas umbrales máximas y mínimas, establecidas fundamentalmente en base a las series temporales.

Se dispondrá de las series históricas de temperaturas umbrales para efectuar comparaciones.

Durante el período de vigilancia y alerta se registrará diariamente las temperaturas máximas y mínimas medias, tanto diurnas como las nocturnas.

Diariamente se registrará la predicción de la ocurrencia de un exceso de temperaturas a partir de la información facilitada por la Agencia Estatal de Meteorología.

La predicción de temperaturas que activen el nivel de alerta 1, 2 ó 3 será remitida a los servicios sanitarios y sociales.

Indicadores de demanda asistencial

Se registrarán diariamente los siguientes datos:

- Número de urgencias hospitalarias atendidas por cualquier causa en cualquiera de los centros hospitalarios de la Comunidad Autónoma. La información será desagregada por los siguientes grupos de edad: 0-4 años, 5-14 años, 16-64 años, 65-84 años y de 85 en adelante.
- Número de ingresos urgentes realizados en cada uno de los centros hospitalarios de La Rioja.
- Número de llamadas al teléfono de Urgencias y Emergencias, relacionadas con temas de salud.
- Número de urgencias extrahospitalarias atendidas por cualquier causa en Atención Continuada de los Centros de Salud.

Esta información registrada diariamente, se obtendrá informáticamente o será remitida por correo electrónico o fax a la Sección de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Transmisibles de la Dirección General de Salud Pública y Consumo.

Correo electrónico; epidemiologia.alertas@larioja.org

Fax: 941 27 24 18

Para cualquier consulta: Tino. 941 291100 Ext. 35468 y 941291976

Indicadores de mortalidad

La vigilancia de la mortalidad nos puede permitir evaluar el impacto de las temperaturas extremas sobre la mortalidad general normal de cada período del año. Aunque esta información no va a ser la principal para el establecimiento de los niveles de alertas y las actuaciones de cada caso, si que será la que establezca el grado de importancia de lo que está ocurriendo.

Diariamente, desde el Ministerio de Justicia, se envía un archivo con el número de defunciones diarias ocurridas en la Comunidad Autónoma de La Rioja durante este periodo de vigilancia.

El Registro de mortalidad de la Comunidad Autónoma facilitará una información posterior sobre causa fundamental de muerte con el fin de analizar el impacto de las temperaturas elevadas.

4.2 Comunicación e información a la población, grupos de riesgo y profesionales de la sanidad y servicios sociales

• Comunicación a la población general y grupos de riesgo

Se realizará una campaña de información al público general con los contenidos especificados en este documento. Los medios de comunicación (radio, megafonías de centros de día, residencias de ancianos, piscinas...) difundirán los mensajes de esta campaña y se reforzarán en aquellos días donde exista una previsión de activación de ola de calor.

Esta campaña estará destinada a facilitar consejos útiles y medidas prácticas para prevenir los efectos de la exposición a temperaturas elevadas.

~~La campaña se llevará a cabo durante el mes de junio con medios de apoyo (folletos para la población y protocolos de información para profesionales).~~

Estas actividades de sensibilización y otras que se vayan desarrollando tendrán como objetivo aumentar la capacidad de prevención individual de afrontar el calor aplicando medidas que sean fáciles y accesibles.

Las medidas preventivas que se deben indicar a la población se presentan en el ANEXO I

• Información a los profesionales sanitarios y servicios sociales

Se informará de este Plan de Alerta a todos los profesionales sanitarios y sociales de La Rioja: Centros de Atención Primaria, Servicios de Urgencias y de Hospitalización, Servicios Sociales, Farmacias, Residencias de la tercera edad, Centros de día, Guarderías, etc.

4.3 Identificación y atención de personas más vulnerables

Se solicitará la colaboración de Servicios Sociales y de los Ayuntamientos, para la identificación y la accesibilidad a la mayor parte de la población susceptible de tener más riesgo por los efectos del calor.

La distribución de información para la protección y la prevención a través de esta red procurará llegar a la población más susceptible. Con este objetivo se podrán establecer acuerdos de colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias para conseguir llegar a los ayuntamientos.

Se activará el resto de los recursos de otras entidades (centros de día, residencias, viviendas, centros ocupacionales, etc.) mediante la coordinación con Cruz Roja Española, Cáritas Española u otras Organizaciones no Gubernamentales.

Con relación a las personas sin hogar y transeúntes, se solicitará colaboración a los Ayuntamientos, para detectar personas en la calle en situación de riesgo y habilitar espacios adecuados para esta población.

5. COMISIÓN DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Con el fin de coordinar todas las actuaciones derivadas del Plan de Alerta, Prevención y Control de los efectos de la ola de calor sobre la salud de la población de la Comunidad Autónoma de La Rioja, se crea por resolución 357/2006 una Comisión de seguimiento que está integrada por los siguientes miembros:

- El Director General de Salud Pública, Consumo y Cuidados que actuará como Presidente de la Comisión, o persona en quien delegue.
- El Director General de Justicia e Interior de la Consejería de Administraciones Públicas y Política Local, o persona en quien delegue.
- El Director General de Recursos de Servicios Sociales de la Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales, o persona en quien delegue.
- El Gerente del Servicio Riojano de Salud o persona en quien delegue.
- El Subdirector General de Farmacia y Uso Racional del Medicamento, o persona en quien delegue.
- El Director de Procesos de Urgencias y Emergencias del Servicio Riojano de Salud, o persona en quien delegue.
- El Gerente de la Fundación Hospital de Calahorra o persona en quien delegue.
- El Jefe Servicio de Epidemiología y Prevención Sanitaria.
- Un representante del Instituto de Seguridad Alimentaria con responsabilidad en el Área de Sanidad Ambiental.
- Jefe del Centro de Coordinación Operativa SOS Rioja.
- El Coordinador de Medios de Cruz Roja del Centro de Coordinación Operativa SOS-Rioja.
- Actuará en calidad de Secretario de dicha Comisión el Jefe de Sección de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Transmisibles.

Esta comisión se mantiene activa durante el periodo de vigilancia del exceso de calor que se establece para cada año.

5.1 Funciones de la Comisión

- Elaborar las directrices para el cumplimiento del Plan en la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Establecer las estrategias preventivas y de control que se consideren oportunas.
- Activar los niveles de alerta e intervención.
- Proponer las medidas organizativas, estructurales y preventivas necesarias para evitar o reducir el impacto de los extremos térmicos sobre la salud.
- Elaborar los planes de evaluación, gestión y comunicación del riesgo

ANEXO I: Medidas preventivas que se deben indicar a la población

La mejor forma de protegerse durante los días de mucho calor es usar el sentido común y los sistemas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para protegerse de los rigores del verano.

• Proteja el hogar

- Durante el día, mantenga las ventanas cerradas y las persianas, toldos y cortinas bajadas en aquellas zonas expuestas al sol para proteger la vivienda del calor.
- Aproveche a ventilar su casa por la noche, cuando las temperaturas han descendido.
- El uso de ventiladores puede aliviar hasta cierto punto los efectos del calor pero no implican un descenso de la temperatura. Para ello puede ser necesario, en su caso, la utilización de aparatos de refrigeración.
- Permanezca en las habitaciones más frescas, ventiladas o acondicionadas.

• Cuidados personales

- Beba mucha agua sin esperar a tener sed. Evite todo tipo de bebidas alcohólicas.
- Refrésquese exteriormente con agua.
- Si usted está tomando de forma crónica alguna medicación, consulte con su médico; él le recomendará la cantidad de líquidos que puede beber al día de acuerdo con su edad y su estado.
- Evite las comidas calientes o pesadas. Recuerde la dieta tradicional de verano basada en platos fríos, ensaladas y frutas.
- Use ropa apropiada: ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón, evitando la ropa sintética. Utilice sombrero o gorra para protegerse del sol.
- Evite la exposición al sol sobre todo en las horas más calurosas. Use protección para los rayos solares, unos 30 minutos antes de salir al sol.
- Aplíquese crema protectora con Factor de Protección mayor de 15 y repita la operación a menudo.

• Precauciones en sus actividades cotidianas

- No es recomendable realizar actividades que exijan esfuerzo físico importante cuando está haciendo mucho calor. Si es necesario, realice una hidratación previa al ejercicio y beba de 2 a 4 vasos de agua fresca cada hora. Las bebidas que contienen sales minerales pueden ayudar a reponer lo que se pierde con el sudor (cuidando que no existan contraindicaciones médicas). Si se siente cansado o se marea, interrumpa su actividad y trate de ir a un lugar fresco o con sombra.
- Planee las actividades a primera hora de la mañana o en el atardecer cuando las temperaturas no son tan altas.
- No deje a niños, ancianos o animales en coches con las ventanas cerradas.

- **Cuide a los mayores y niños**

- Si se encuentran a su cargo personas mayores, vigile estrechamente su situación física, animándoles a beber líquidos aunque no manifiesten sed, supervisando la aparición de algún posible síntoma de deshidratación.
- Preste atención a los familiares mayores que vivan solos.
- Cuide que los niños no realicen ejercicios o juegos expuestos al sol en las horas punta de calor.
- Si usted vive sólo, trate de mantener contacto periódico con vecinos o familiares.

- **¿Qué síntomas pueden aparecer por exceso de calor?**

- El exceso de calor puede ser debido a una exposición muy intensa y corta o a una exposición mantenida aunque de menos intensidad.

Los primeros indicios del exceso de calor son:

- calambres
- irritación de la piel o quemaduras
- agotamiento
- temperatura elevada

Ante la aparición de estos síntomas, busque refugio en la sombra o en un lugar con aire acondicionado. Tome una bebida no alcohólica fresca, descanse, tome un baño o una ducha con agua fresca, póngase ropa ligera.

- Pueden aparecer **síntomas de gravedad**, como son:

- temperatura muy elevada (> 40° C)
- dolor de cabeza
- vómitos
- pérdida de conciencia

Ante la presentación de estos síntomas, trate de conseguir asistencia médica lo antes posible, por los procedimientos habituales (acudir a un servicio de urgencias de atención primaria, o solicítela al teléfono de emergencia 112).

Mientras tanto, alivie de ropa y tumbe a la persona con las piernas flexionadas, humedezca la superficie corporal con paños de agua helada y si la persona está consciente dele bebidas frías.

Se establece como número telefónico de contacto de 24 horas de ámbito regional el 112 para que las personas en situación de riesgo, familias, vecinos, etc. puedan comunicar situaciones de emergencia o recibir información y movilización de ayuda si fuese preciso.