

Las personas mayores y los niños, los grupos más sensibles al calor

● Zaragoza rozará mañana los 40°, por lo que los expertos aconsejan medidas de prevención para evitar problemas

ZARAGOZA. Los próximos días se prevén calurosos, muy calurosos. Las prealertas ya se han activado y las previsiones apuntan a que mañana en Zaragoza se rozarán o alcanzarán los 40 grados. Los expertos recomiendan ante todo tomar medidas para combatir los efectos de las altas temperaturas en poblaciones de riesgo, como los mayores de 65 años y los menores de 5 años.

Aunque todavía no se puede hablar de ola de calor, el delegado en Aragón de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), Rafael Requena, reconoce que estamos ante una «episodio más intenso del normal», pero sin llegar a cifras récord registradas en este mes (la máxima absoluta en junio está en 41 grados). De hecho, recuerda que estamos «a las puertas del verano». Después de que ayer se alcanzara una máxima de 36,7 en Leciceña y 36,5 en Valdespartera, las temperaturas seguirán subiendo durante las próximas horas (entre los 37 y 38 grados), el cierzo se pa-

rá y la sensación térmica será más intensa. El mercurio dará una tregua desde el jueves y volverá a subir a partir del domingo. No obstante, todavía no se puede hablar de ola de calor, ya que para ello tienen que darse varios requisitos a la vez. Entre otros, destaca Requena, que la alerta por altas temperaturas se prolongue durante tres o cuatro días.

Pero, ¿cómo hay que protegerse ante estas temperaturas? Los expertos advierten de que hay que prestar especial atención a determinados grupos de riesgos, especialmente las personas mayores de 65 años. La responsable de la Unidad de Geriátrica del Miguel Servet, Merche Clerencia, explica que es este colectivo el que sufre con más intensidad los efectos del calor por varias razones. Destaca que la edad afecta a su sistema de termorregulación situado en el hipotálamo, que es el que mantiene la temperatura adecuada en el organismo ante los cambios externos. «Este se

Algunas recomendaciones



Ventanas cerradas. Se aconseja ventilar por la noche.



Hidratación. Beber mucha agua sin esperar a tener sed.



Ropa ligera. No apretada, de colores claros y de algodón.



Evitar esfuerzo físico. Sobre todo en horario de más calor.



Protegerse con gorras. Es importante buscar la sombra.



Comida ligera. Dieta de platos fríos, ensaladas y frutas.



Protección solar. Factor de protección mayor de 15.



Buscar la sombra. Los niños deben jugar protegidos.



Actividades lúdicas. A primera hora de la mañana o al atardecer.



Coches aireados. Evitar estar en coches con las ventanas cerradas.

Según datos facilitados por el Departamento de Sanidad, el año pasado se atendieron 77 pacientes en las Urgencias hospitalarias relacionadas con las altas temperaturas, frente a las 111 del año 2015 y las 35 del año 2014, precisando ingreso hospitalario en seis casos. No murió ninguna persona por causas relacionadas por el calor. La mayor concentración de casos se produjo en el mes de julio.

Consejos contra el calor

Entre las recomendaciones más efectivas para las personas mayores y el resto de grupos de riesgo, Salud Pública recuerda que hay que tomar una serie de medidas tanto en el hogar como en el cuidado personal. Los expertos aconsejan, por ejemplo, mantener las ventanas y persianas cerradas o aprovechar a ventilar los domicilios por la noche, cuando se supone que la canícula da un respiro y las temperaturas bajan algunos grados.

Entre los cuidados personales que ayudan a soportar las altas temperaturas, se recomienda evitar comidas calientes y pesadas durante estos días, usar ropa apropiada (ligera, no apretada, de colores claros...), utilizar sombrero o gorra para protegerse del sol o usar protección solar. Asimismo, no es recomendable llevar a cabo actividades que exijan esfuerzo físico importante cuando está haciendo mucho calor.

Si aparece cualquier síntoma de gravedad, como temperatura muy elevada, se debe conseguir asistencia médica lo antes posible, por los procedimientos habituales (Urgencias, 061 y 112).

C. FONTENLA

degenera con la edad y no responde de igual manera en las personas mayores», detalla.

Pero, además, el envejecimiento origina que se pierda la sensación de sed de la que se goza durante la niñez y la edad adulta. Por ello, señala Clerencia, es fundamental que las personas que acompañan a los mayores les ofrezcan bebidas a lo largo del día. «Si es posible incluso cada par de horas para evitar la deshidratación», aconseja.

Para Clerencia, es importante

estar atento ante cualquier síntoma de deshidratación en las personas más mayores. Las primeras señales de alerta pueden comenzar con náuseas, dolor de cabeza o piel roja y seca y derivar en otras más graves, como calambres y episodios de confusión o desorientación. «Lo mejor es prevenir y evitar que se llegue a golpes de calor más graves», advierte la geriatra, que recuerda que estos pueden complicarse con otras patologías de base que tienen las personas mayores.

Colocan trampas contra el mosquito tigre en 23 municipios

ZARAGOZA. El Departamento de Sanidad, a través de la dirección general de Salud Pública y en colaboración con la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza, ha iniciado la campaña de vigilancia del mosquito tigre e instalará trampas en 23 municipios aragoneses.

Determinados insectos pueden actuar como vectores de enfermedades producidas por virus como los del dengue, chikungunya y zika. Uno de estos es el Aedes albopictus, comúnmente conocido co-

mo mosquito tigre, cuya presencia en España está documentada desde 2004 y, en Aragón, desde 2015, cuando se detectó en Huesca capital y en Monzón.

Esta iniciativa de vigilancia del mosquito tigre supone la incorporación de dos nuevos puntos más de toma de muestras, tras el análisis de los resultados de la pasada campaña. Este año se instalarán ovitrampas en el Monasterio de Piedra, Caspe, Mequinena, La Joyosa, Alfajarín, el Burgo de Ebro, Calatayud, Cuarte de

Huerva, Utebo, Nuez de Ebro y Pinseque, en la provincia de Zaragoza. En la de Huesca, la vigilancia se centrará en Fraga, Barbastro, Huesca capital, Monzón, Binaced y Alquézar. Y, en la provincia de Teruel, se tomarán muestras en Alcañiz, Calaceite, Teruel capital, Albarracín, Becete y Mora de Rubielos.

Las ovitrampas son útiles para seguimientos semanales y a largo plazo y también para detectar colonizaciones nuevas. Son cubiletes de plástico oscuro, de en-

tre 200 y 1.500 mililitros, llenos de agua hasta cierto nivel, con un listón de madera o tablex semisumergido en su interior donde las hembras acuden a poner sus huevos. En la Facultad de Veterinaria se analizan estas tablillas para observar y analizar la posible presencia de huevos y su desarrollo.

Durante la campaña del pasado año, el mosquito tigre fue detectado en nueve municipios de la Comunidad: Calaceite y Alcañiz, en la provincia de Teruel;

Barbastro, Monzón y Fraga, en Huesca; y La Joyosa, Alfajarín, Mequinena y Caspe en la de Zaragoza.

Este año se han implementado medidas complementarias en Monzón. Allí, en colaboración con el Ayuntamiento de la localidad, se difundirán recomendaciones en todos los canales informativos disponibles, el tratamiento de los sumideros y registros de todo el municipio para evitar la reproducción del mosquito tigre.

HERALDO

Sé dueña de tu tiempo. Preserva óvulos.

IVI Donde nace la vida

IVI Zaragoza
900 847 300
www.ivi.es