



**PARA LOS DÍAS 3, 4, 5 Y 6 DE AGOSTO HAY UNA PREDICCIÓN PARA LA RIBERA DEL EBRO (TUDELA) DE ALERTA NARANJA POR ALTAS TEMPERATURAS AMBIENTALES (TEMPERATURAS POR ENCIMA DE 36°C LA T MAX Y 20°C LA T MÍN PARA LA ZONA DE LA RIBERA DEL EBRO).**

	TUDELA (Fuente AEMET)	
	Tª Max	Tª Mín
02/08/2018	39	20
03/08/2018	38	22
04/08/2018	37	23
05/08/2018	37	23
06/08/2018	38	21

Fuente: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/tudela-id31232>  
(Revisado el 02/08/2018 a las 10:00 horas)

Para el mismo periodo, las temperaturas previstas en Pamplona (empleadas para valoración de las temperaturas en el resto de Navarra) no superan los umbrales establecidos para la declaración de alertas (T máxima 36°C/T mínima 18°C)

#### **RECORDAR:**

El calor excesivo puede afectar a todas las personas, pero especialmente a niños y niñas, mayores o enfermas.

En algunas ocasiones puede producir problemas de salud como deshidratación, calambres, agotamiento o un golpe de calor, con temperatura corporal de 39º C o más, dolor de cabeza, confusión o pérdida de conocimiento, que necesitan atención sanitaria.

Esto pasa porque el sistema habitual de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga mucho. Pero se puede prevenir favoreciendo los mecanismos de enfriamiento del cuerpo.

#### **PARA PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD LE RECOMENDAMOS:**

**Beber más** agua y líquidos frescos a menudo.

**Estar fresco:** mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...)



**Protegerse del sol**, evitando salir a la calle en las horas de más calor, poniéndose a la sombra...

**No hacer esfuerzos físicos** (trabajo, ejercicio físico, compra, limpieza...) al sol ni en las horas de más calor

**Cuidar especialmente a la gente mayor**: Contactar con ellos (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.

**En los lugares de trabajo**: Extremar el cumplimiento de las medidas preventivas para reducir el riesgo de estrés térmico.

**Consultar en los Servicios de salud** enseguida si hay temperatura muy alta sin otra causa o alteraciones del estado de consciencia.

**Os recordamos la importancia de la declaración de casos por patología relacionada al calor al teléfono de guardia 620598903.**

Pamplona a 2 de agosto de 2018  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra