

La alerta por calor se extiende por Alicante, con máximas de 40 grados

Sanidad activa el protocolo de alta vigilancia en toda la provincia, salvo en la franja litoral, donde hoy volverán a registrarse temperaturas sofocantes

29.06.12 - 00:54 - J. C. M. | ALICANTE.

El aire sahariano sometió ayer a los alicantinos a temperaturas sofocantes en la mayor parte de la provincia. Las comarcas del interior marcaron máximas que rondaron los 40 grados, valores que se repetirán hoy y, aunque con intensidad algo menor, según las predicciones, también mañana sábado. El bochorno asfixiante no comenzará a dar una tregua hasta el domingo, cuando se espera que las temperaturas máximas desciendan unos cinco grados en relación con las anotadas ayer y hoy.

La sensación de calor extremo fue ayer generalizada, si bien el mercurio alcanzó cotas más bajas en la franja litoral. No obstante, la humedad hizo que, igualmente, los ciudadanos sudasen la gota gorda en su quehacer diario. Baste un ejemplo: la capital alicantina llegó a soportar 39 grados.

Las condiciones atmosféricas llevaron a la Consellería de Sanidad a extender a casi todas sus áreas en la provincia de Alicante el nivel de vigilancia alto por calor. Inicialmente, solo se había programado para el Alto Vinalopó, pero hubo que ampliar el protocolo preventivo a numerosos municipios de la Vega Baja, el Alto, Medio y Bajo Vinalopó, L'Alacantí, El Comtat, L'Alcoià e incluso la Marina Alta.

Puntos de medición de Meteoclimatic llegaron a registrar 41 grados en Pego, como valor máximo de ayer en la provincia, mientras que la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) anotó 38.

La Consellería de Sanidad mantiene para hoy viernes el nivel de intervención naranja (alto) en diversas zonas meteorológicas de las provincias de Valencia y Alicante, como es el caso de Ademuz, Requena-Utiel, Manises, Valencia, Ayora, Cofrentes, Bunyol, Turís, Alzira, Xàtiva, Ontinyent, Villena, Alcoy, Ibi, Elda, Alicante/Elche y Orihuela.

Las actuaciones sanitarias se basan en reforzar la información y seguimiento de la población ante los problemas de salud que puede provocar el calor, especialmente en los grupos de mayor riesgo, según informa la Generalitat. Los distintos niveles de alerta (amarilla, naranja o roja) se activan cuando se mantienen temperaturas relevantes durante dos días seguidos. Estas previsiones, facilitadas por el área de Meteorología-Climatología del Instituto Universitario Centro de Estudios Ambientales del Mediterráneo (Ceam), permiten elaborar un mapa diario de riesgo térmico en la Comunitat. En función de esta referencia, se activa el nivel de intervención sanitaria.

Para conocer los municipios incluidos en cada zona meteorológica se puede visitar la página <http://www.ceam.es/ceamet/vigilancia/temperatura/temperatura.html>. En el nivel naranja, las acciones que se siguen en la Consellería de Sanidad son información directa a la ciudadanía, vigilancia de la población de alto riesgo, informes de situación cada semana y de cumplimiento del programa, supervisión de las condiciones ambientales de los centros sanitarios y sociales, información a los ayuntamientos y organismos locales y demás instituciones implicadas en el programa.

Durante estos días se recomienda una especial atención en los siguientes grupos de riesgo: niños menores de cinco años, personas mayores de 65, las personas con obesidad o que realicen actividades que requieran esfuerzo físico, así como en lugares con fuentes de calor. Además, hay que prestar especial atención a los enfermos que tomen determinados medicamentos.

La Consellería de Sanidad recomienda beber mucha agua y líquidos, en particular si se está realizando un esfuerzo físico. Conviene abstenerse de las bebidas alcohólicas o con cafeína, ya que aumentan la pérdida de líquidos, por lo que son menos recomendables. Tampoco es aconsejable tomar líquidos excesivamente fríos ni azucarados.

Sanidad insiste en la necesidad de comer abundantes frutas y verduras, sin abusar de los alimentos ricos en proteínas como las carnes; usar ropa ligera, no apretada, que cubra la mayor superficie posible y de colores claros; utilizar protección para los rayos solares, evitar tomar el sol a las horas de máxima radiación solar, siempre con protección solar, aplicándose la crema 30 minutos antes, incluso antes de salir de casa, y proteger la cabeza.

Además, Sanidad recomienda evitar las actividades en horario de temperaturas altas, comenzar de forma lenta el ejercicio y aumentarlo de forma gradual. Si se nota cansancio, mareos, confusión o síntomas de desmayo, es conveniente interrumpir la actividad y descansar en un lugar fresco o al menos en la sombra.