



PARA LOS DÍAS 3, 6 Y 7 DE AGOSTO HAY UNA PREDICCIÓN PARA LA RIBERA DEL EBRO (TUDELA) DE **ALERTA NARANJA O DE RIESGO MEDIO**, POR ALTAS TEMPERATURAS AMBIENTALES (UMBRALES PARA LA ZONA DE LA RIBERA DEL EBRO, TEMPERATURA MÁXIMA POR ENCIMA DE 36°C Y TEMPERATURA MINIMA POR ENCIMA DE 20°C).

PARA EL RESTO DE NAVARRA, LA PREDICCIÓN ES DE **ALERTA AMARILLA O DE BAJO RIESGO** AL SUPERARSE LOS UMBRALES EL DÍA 7 DE AGOSTO (UMBRALES PARA EL CONJUNTO DE NAVARRA, TEMPERATURA MÁXIMA POR ENCIMA DE 36°C Y TEMPERATURA MINIMA POR ENCIMA DE 18°C).

	Tudela*		Pamplona	
	T Max	T Min	T Max	T Min
03/08/2018	38	22	35,0	18,7
04/08/2018	36	23	33,3	18,2
05/08/2018	36	23	33,8	18,5
06/08/2018	38	21	36,9	17,2
07/08/2018	37	24	38,5	19,1

\* Fuente: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/tudela-id31232>  
(Revisado el 03/08/2018 a las 10:00 horas)

#### **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



PARA LOS DÍAS 3, 6 Y 7 DE AGOSTO HAY UNA PREDICCIÓN PARA LA RIBERA DEL EBRO (TUDELA) DE **ALERTA NARANJA O DE RIESGO MEDIO**, POR ALTAS TEMPERATURAS AMBIENTALES (UMBRALES PARA LA ZONA DE LA RIBERA DEL EBRO, TEMPERATURA MÁXIMA POR ENCIMA DE 36°C Y TEMPERATURA MINIMA POR ENCIMA DE 20°C).

PARA EL RESTO DE NAVARRA, LA PREDICCIÓN ES DE **ALERTA AMARILLA O DE BAJO RIESGO** AL SUPERARSE LOS UMBRALES EL DÍA 7 DE AGOSTO (UMBRALES PARA EL CONJUNTO DE NAVARRA, TEMPERATURA MÁXIMA POR ENCIMA DE 36°C Y TEMPERATURA MINIMA POR ENCIMA DE 18°C).

	Tudela*		Pamplona	
	T Max	T Min	T Max	T Min
03/08/2018	38	22	35,0	18,7
04/08/2018	36	23	33,3	18,2
05/08/2018	36	23	33,8	18,5
06/08/2018	38	21	36,9	17,2
07/08/2018	37	24	38,5	19,1

\* Fuente: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/tudela-id31232>  
(Revisado el 03/08/2018 a las 10:00 horas)

#### **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