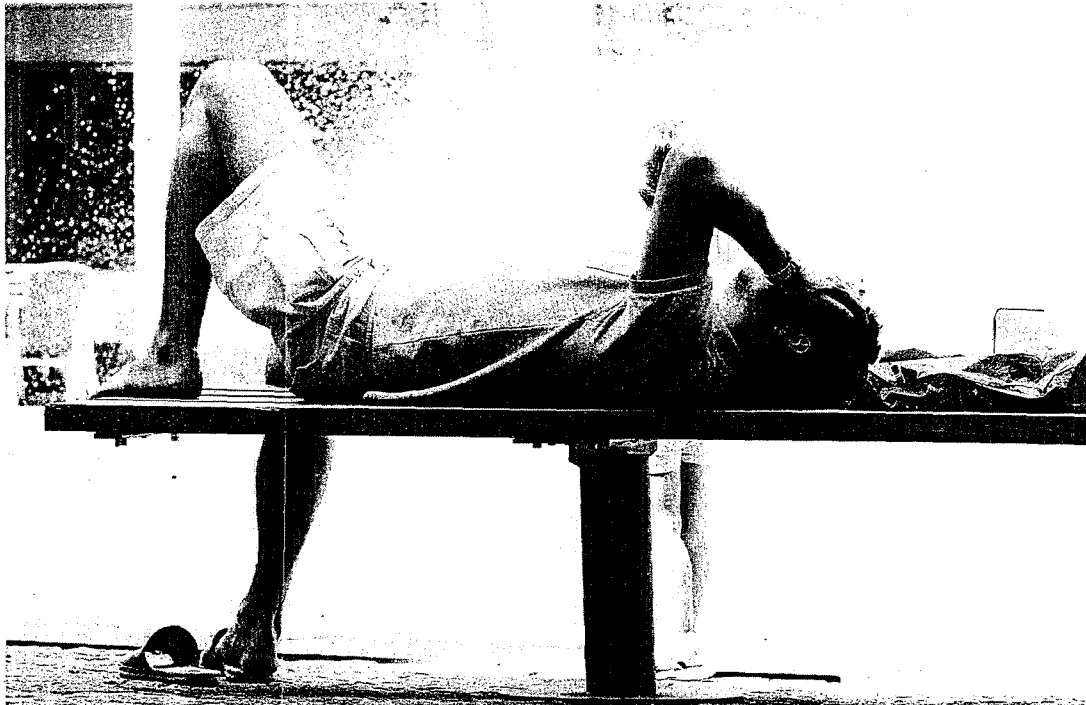


Sanidade ofrece consellos para afrontar as altas temperaturas

Beber moito, usar roupa clara e evitar a praia ás horas do mediodía son algunhas das recomendacións do departamento que dirixe María José Rubio



A Consellería de Sanidade pretende contribuir ao espallamento da información máis relevante e das recomendacións sanitarias máis efectivas fronte ás altas temperaturas. O obxectivo é facilitar a súa aplicación tanto polas propias persoas con maior risco como polos seus cuidadores. | ROSA GONZÁLEZ

Pontevedra | A Consellería de Sanidade, por medio da súa Dirección Xeral de Saúde Pública, informa á cidadanía sobre unha serie de consellos que poderán ser moi útiles para afrontar as altas temperaturas. Con eles, o departamento que dirixe María José Rubio Vidal contribúe ao espallamento da información máis relevante e das recomendacións sanitarias máis efectivas fronte ás altas temperaturas, co obxectivo de facilitar a súa aplicación tanto polas propias persoas cun maior risco, como por todo tipo de cuidadores destas, ben sexa familiares, profesionais ou voluntarios.

As altas temperaturas poden ocasionar diferentes efectos nocivos na saúde humana. Eses danos poden empeorar o estado de saúde de persoas previamente enfermas. quen máis sofre os efectos negativos destas situacións son, pois, as persoas de idade avanzada e menores de cinco anos, en especial as e os lactantes, e aquelas que realicen traballos físicos intensos ou deporte ao aire libre. Tamén son especialmente vulnerables as persoas que padecen enfermidades crónicas (hipertensión, diábetes, cardiopatía, obesidade, entre outras).

Para protexerse das altas temperaturas, Sanidade recomenda beber máis líquido do habitual, sen esperar a ter sede, sobre todo auga e zumes de froita lixeiramente fríos. Deberase evitar inxerir bebidas quentes, alcohólicas, café, té, e as moi azucradas. Así mesmo, comeranse

verduras e froitas en abundancia, e evitaranse as comidas copiosas. Respecto da vestimenta, convén usar roupa de tecidos naturais, lixeira e folgada, de cores claras, sombreiros, lentes de sol e cremas protectoras solares. O calzado deberá ser cómodo, fresco e que transpire.

Interior dos edificios | No interior dos edificios aconséllase permanecer, a ser posible, en espazos ventilados ou acondicionados, e utilizando as habitacións máis frescas da vivenda. Durante o día, baixaranse as persianas e pecharanse as

xanelas, abríndolas pola noite para ventilar. Así mesmo, poderán utilizarse ventiladores ou aparellos de aire acondicionado. Nos momentos de calor máis intensa refrescarase o corpo cunha ducha ou cun baño en auga morna. Ademais, procurarase eludir as aglomeracións de persoas en locais sen aire acondicionado.

No exterior dos edificios evitaranse, na medida do posible, as actividades nas horas máis calorosas, reducirase a actividade física, procurarase buscar as sombras e, cando se estacione o coche, non se

deberá deixar no interior nin a nenos nin a anciáns.

Cando se vaia desfrutar da praia, convén, nos días de moito calor, evitar as horas do mediodía e as primeiras da tarde. Asemade, a Dirección Xeral de Saúde Pública sinala que nunca se debe quedar durmido tomando o sol. Respecto das cremas de protección, utilizaranse as que teñan un índice non inferior a quince.

A gravidade dos trastornos producidos polo exceso de calor van dende os leves, como as cambras ou o esgotamento, ata a forma máis grave que é o golpe de calor. ■

A consecuencia máis grave da alta temperatura é o golpe de calor, que aparece cando o organismo perde o control da temperatura corporal que sobe por riba dos 39 graos, provocando danos nas estruturas celulares e no sistema termorregulador, cun alto risco de mortalidade. O golpe de calor pode ou non asociarse ao exercicio. Os seus síntomas son: redución ou cese da sudación, pel quente e seca, cefalea, mareo, confusión, taquicardia, incoherencia e convulsións. Nos casos de padecer es-

Preven tamén

O golpe de calor é a consecuencia peor

tas síntomas ou golpe de calor, solicitarase axuda médica urxente (chamando ao 061). As persoas que estean ao carón do afectado deberán trasladalo a un lugar o máis fresco posible, afrouxándolle a roupa, e dándolle de beber auga fresca ou bebidas mineiras, en grols pequenos. Caso de que a persoa estivera inconsciente, haberá que deitalo de lado

coas pernas flexionadas e nunca se lle darán líquidos. A Administración sanitaria galega salienta que estas recomendacións que se fan á cidadanía non supoñen a constatación de que a ameaza dunha vaga de calor vaia facerse realidade, senón que esta situación pode darse e hai que estar preparados. Sinalar, así mesmo, que

o pasado 22 de maio reuniuse o Comité do Plan de Calor 2007, que está formado, ademais de pola Consellería de Sanidade e do Servizo Galego de Saúde, pola Vicepresidencia da Igualdade e do Benestar; a Consellería de Presidencia, Administracións Públicas e Xustiza; e a de Medio Ambiente e Desenvolvemento Sostible. Nesta primeira xuntanza de 2007, actívouse o Plan de Actuacións fronte aos posibles efectos das altas temperaturas sobre a saúde, que estará operativo ata finais do mes de setembro.

Nuevos centros de salud en Ourense sin barreras arquitectónicas

Ourense | La conseleira de Sanidade, María José Rubio, anunciou ayer en la ciudad de Ourense que los centros de salud de los concellos ourensanos de Entrimo y Toén, -que la Xunta de Galicia proyecta construir-, no tendrán barreras arquitectónicas y mejorarán la atención sanitaria a los vecinos de estos dos municipios.

María José Rubio, presentó en rueda de prensa los proyectos de construcción del nuevo Centro de Salud de Entrimo y el estado actual de las obras del nuevo Centro de Salud de Toén, que ya se encuentra en plena ejecución. El acto de presentación contó con la asistencia del delegado provincial de Sanidade en Ourense, Juan Monedero, el gerente de Atención Primaria, Manuel Blanco Ramos, y el director provincial del Sergas, David Simón Lorda.

La conseleira de Sanidade explicó que los centros sanitarios de Entrimo y Toén contarán con una accesibilidad "sin barreras arquitectónicas" y con un espacio "suficiente", para atender todas las demandas de los vecinos.

La titular de Sanidad, María José Rubio, visitó ayer los proyectos de Toén y Entrimo

En ese sentido, María José Rubio quiso destacar las "mejoras" realizadas en el servicio de Atención Primaria que, aseguró "este año se reflejan en el área de toda la provincia de Ourense en un incremento de cerca de cuarenta personas, que llevamos incrementando a lo largo de todo este año".

Más empleados | Por otro lado, la titular de la consellería de Sanidade anunció en el año 2008 están previsto un incremento del 35 por ciento en Atención Primaria, lo que supone un total de 50 empleados más.

María José Rubio, hizo referencia también a los centros de salud de O Couto y de O Vinteún, que la Xunta de Galicia proyecta construir en la ciudad de Ourense, con la colaboración del Ayuntamiento.

La titular de Sanidade explicó que el centro de salud de O Couto dará servicio a 15.000 personas de este barrio de la ciudad, mientras que el centro de salud de O Vinteún atenderá a un total de 30.000 vecinos.

El Ayuntamiento de Ourense ya puso un terreno a disposición de la Xunta de Galicia para comenzar con estas nuevas infraestructuras que se pretende que estén disponibles en el plazo "más corto posible", según las previsiones de la Consellería de Sanidade. | J.M. | AGN. ■