

## **Murcia, en alerta por temperaturas altas**

**El director general de Salud Pública recuerda que es importante estar pendiente de mayores, niños y personas dependientes. Beber agua y evitar practicar deporte en las horas centrales del día es clave para evitar la deshidratación**

La Consejería de Sanidad, a través de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones, recuerda a la población que es aconsejable adoptar medidas preventivas frente a la subida de temperaturas anunciada por la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) para los próximos días.

La Región, que está hoy en alerta amarilla de Nivel 1, podría alcanzar los 37,2 grados centígrados de temperatura máxima y los 23,3 de mínima. De este modo, se sobrepasarán el umbral de máxima, fijado en 34°C, y el de mínima, establecido en 23°C.

El director general de Salud Pública y Adicciones, Manuel Molina Boix, señaló que la alerta amarilla supone un nivel de riesgo bajo, "aunque deben extremarse las medidas de precaución para prevenir posibles golpes de calor".

Molina manifestó que es "fundamental" beber abundante agua para evitar la deshidratación y con ella calambres, lipotimias o colapsos, que pueden dar lugar al golpe de calor si no se descansa en zona fresca y sombreada. También se aconseja no practicar actividad física intensa en las horas centrales del día.

Asimismo, reiteró que es "clave" estar muy pendiente sobre todo de las personas mayores, de las personas dependientes y de los niños, ya que pueden tener disminuida la sensación de sed, así como de aquellas personas que toman diversos medicamentos para el sistema nervioso y aparato circulatorio.

La Consejería de Sanidad, a través del Servicio de Sanidad Ambiental de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones, elabora el Índice Diario de Extremos Térmicos (IDET) a partir del listado diario de temperaturas previstas por la AEMET. El IDET, que se publica en la web [www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es), se remite por correo electrónico a centros de salud, hospitales y ayuntamientos, entre otros organismos, para informar sobre la previsión de temperaturas para el día en vigor y los cuatro próximos.

El director general subrayó que desde el pasado 1 de junio, y hasta el próximo 15 de septiembre, se mantiene activo el plan de 'Acciones preventivas contra los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud' con el objetivo de "informar a la población y monitorizar a los afectados por calor durante la vigencia del citado plan".

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de la CARM

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Murcia](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>