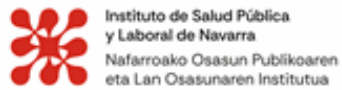


PLAN DE PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS EN SALUD DEL EXCESO DE TEMPERATURAS Y DE LA CONTAMINACION DEL AIRE EN NAVARRA 2026

-Documento para entidades locales-

GEHIEGIZKO TENPERATURAK ETA AIREAREN KUTSADURAK OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK PREBENITZEKO NAFARROAKO 2026ko PLANA

-Toki-erakundeentzako dokumentua-



Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren
Institutua Calle Leyre, 15
31003 Pamplona - Iruña

El Plan de Prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas y de la contaminación del aire en Navarra, está coordinado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).

Es un Plan en el que intervienen numerosas entidades sin las cuales no es posible su implementación. Los ayuntamientos y entidades locales son un agente imprescindible para transmitir la información a la ciudadanía con el objetivo de prevenir los posibles efectos en la salud que pueden provocar las altas temperaturas, así como para adoptar diferentes medidas en el ámbito de sus competencias.

En este documento se incluye información y materiales disponibles. Si se quiere hacer alguna consulta al respecto se puede contactar en el email ispenfnotrans@navarra.es

Este año, se continua con la campaña **“CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR/BURUA HOTZ BEROAREN AURKA”**, para sensibilizar sobre los riesgos de las altas temperaturas y prevenir sus efectos en la salud de toda la población.

Adjuntamos enlace Web donde se podrá encontrar todos los materiales relacionados con la campaña, así como información relacionada.

<https://portalsalud.navarra.es/es/temperaturas-extremas-y-salud>

<https://portalsalud.navarra.es/eu/muturreko-tenperaturak-eta-osasuna>

MATERIALES DISPONIBLES:

- Videos
- Cartelería
- Recomendaciones población general
- Recomendaciones población trabajadora

DIFUSION DE LA INFORMACION

La FNMC remite a las entidades locales las alertas de calor cuando estas se producen. No obstante, si se quiere recibir las alertas de calor emitidas desde el ISPLN contactar con la Federación Navarra de Municipios y Concejos.

Además, si se quiere recibir algún material en formato físico (carteles o folletos) se puede hacer un pedido a la Sección de Promoción de la Salud del ISPLN en la siguiente dirección isp.promocion@navarra.es o en el teléfono 848 423450.

PUNTOS CLAVE DEL PLAN

1. Altas temperaturas: Umbrales de referencia y niveles de riesgo.

Zona meteosalud	Temperatura máxima
Vertiente Cantábrica de Navarra	31,1 °C
Centro de Navarra	36,0 °C
Pirineo Navarro	32,2 °C
Ribera del Ebro de Navarra	36,9 °C

Ecuación- Algoritmo de decisión de niveles de alerta

$$((T \text{ máxima Día 1} - T \text{ umbral} * \text{Factor riesgo Día1}) + ((T \text{ máxima Día 2} - T \text{ umbral}) * \text{Factor riesgo Día 2}) + ((T \text{ máxima Día 3} - T \text{ umbral}) * \text{Factor riesgo Día 3}))$$

Nivel de riesgo	Denominación	Valor ecuación-algoritmo
0	Ausencia de riesgo	≤ 0
1	Bajo riesgo	$0 \leq 3,5$
2	Riesgo medio	$3,5 \leq 7$
3	Alto riesgo	> 7

2. Contaminación del aire

En 2024 iniciamos en Navarra la vigilancia del impacto de la calidad del aire en la salud. Se emitirán avisos cuando se prevea la superación de los umbrales y criterios establecidos por la normativa a partir de las previsiones realizadas por AEMET y los datos de la Red de calidad del aire de Navarra. En el documento del Plan se explica el marco de actuación y las acciones a realizar.

Umbrales y criterios de activación del Plan

	Nivel de activación (ICA regular)		Nivel de información (ICA desfavorable)		Nivel de alerta (ICA muy desfavorable)	
	Valores	Criterio de activación	Valores	Criterio de activación	Valores	Criterio de activación
NO ₂	91-120 µg/m ³	Promedio horario 1 estación de la misma zona durante 3 horas consecutivas	121-230 µg/m ³	Promedio horario 1 estación de la misma zona durante 3 horas consecutivas	231-340 µg/m ³	Promedio horario 1 estación de la misma zona durante 3 horas consecutivas
PM10	41-50 µg/m ³	Promedio diario 1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos.	51-100 µg/m ³	Promedio diario 1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos.	101-150 µg/m ³	Promedio diario 1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos.
PM2,5	21-25 µg/m ³	Promedio diario 1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos.	26-50 µg/m ³	Promedio diario 1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos	51-75 µg/m ³	Promedio diario 1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos
O ₃	101-130 µg/m ³	Promedio móvil octohorario 1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos	180 µg/m ³	1 hora en el umbral del Plan Marco	240 µg/m ³	Promedio horario tres horas consecutivas en cualquier estación
			131-240 µg/m ³	1 estación de la misma zona durante 3 días consecutivos para el umbral del ICA	241-380 µg/m ³	Promedio móvil octohorario 3 horas consecutivas en cualquier estación

Fuente: Elaboración propia a partir de los valores establecidos en el ICA.

A continuación, se incluyen recomendaciones ante el calor para:

- Población general
- Población trabajadora
- Campamentos urbanos
- Episodios de contaminación atmosférica

RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA ENTIDADES LOCALES

1. Recomendaciones generales

En situación de altas temperaturas:

- Transmitir información relativa a la alerta y sobre las medidas para prevenir los efectos del calor a la ciudadanía y a los recursos relacionados con la entidad, por los canales habituales. A tener en cuenta:
 - Centros de transeúntes
 - Comedores sociales
 - Escuelas infantiles, campamentos urbanos, colegios, etc.
 - Centros de mayores/Asociaciones personas jubiladas
 - Centros de día y residencias de mayores
 - Centros deportivos (polideportivos, piscinas)
 - Servicios de atención a domicilio
 - Información a población trabajadora en locales municipales, policía municipal, limpieza, jardinería, obras públicas, etc.

- Localizar y ofertar locales frescos y climatizados. En la medida de lo posible, ampliar los horarios de apertura (piscinas, bibliotecas, etc.).
- Estar al tanto de los eventos que se organicen en su entorno, sobre todo los que requieran de esfuerzo físico, incluyan aglomeraciones o se celebren en las horas centrales del día, como actividades culturales, deportivas y campamentos.
- Valorar la suspensión, el aplazamiento o el cambio de horario de las actividades organizadas para los días de alerta que entrañen riesgos para la salud en situaciones de altas temperaturas.
- Facilitar información con medidas preventivas a las personas asistentes a dichos eventos.
- En periodos de temperaturas elevadas es conveniente contactar con las personas mayores que vivan solas, al menos una vez al día. Para ello se recomienda utilizar los servicios dependientes de la entidad, servicios sociales de base, etc.

2. Recomendaciones para población trabajadora

Implantar y aplicar un “Procedimiento de actuación frente a las altas temperaturas” para el personal de las entidades locales que puede verse afectado por el calor durante el desarrollo de la actividad laboral, en especial, durante trabajos al aire libre (personal de limpieza, jardinería, obras públicas, mantenimiento, policía municipal, atención a domicilio, etc).

- El Procedimiento de actuación debe ajustarse al resultado de la identificación y evaluación del riesgo de disconfort y estrés térmico para todos los puestos de trabajo del ayuntamiento.
- Entre otras medidas preventivas, el citado Procedimiento debería incluir:
- Planificar los trabajos teniendo en cuenta la previsión meteorológica y los avisos de alertas.
- Programar las tareas con carga física “moderada o superior” en las jornadas y horas menos calurosas, evitando aquellos días en las que se alerte o se preavise por alerta sanitaria por calor.
- Evitar trabajos en solitario.
- Establecer o modificar los ciclos de trabajo-descanso y las rotaciones, aumentando la frecuencia de descanso en lugares adecuados para una correcta recuperación.
- Cuando no se pueda garantizar de otro modo la protección de la persona trabajadora, y una vez iniciados los trabajos, especialmente al aire libre, puede ser necesario interrumpir y/o aplazar las tareas según la evolución de las condiciones ambientales;
- Aplicar medidas mecánicas/técnicas que reduzcan la carga física de las tareas.
- Habilitar, en trabajos al aire libre, zonas de sombra (toldos, jaimas, etc.) para el desarrollo de las tareas, así como espacios acondicionados para el descanso del personal, por ejemplo, casetas de obra con sistemas de climatización, en los que se puedan refrescar e incluso cambiar de ropa.
- Suministrar agua y ropa de trabajo ligera, que permita la transpiración, y en trabajos en el exterior, crema solar, gafas y sombreros o viseras, y promover su uso.
- Facilitar el acceso a duchas con agua fresca al final del turno y tras determinadas tareas con carga física.
- Asegurar la aclimatación de todo el personal expuesto a temperaturas y humedades elevadas, de acuerdo con el esfuerzo físico que se vaya a realizar, permitiendo una incorporación paulatina y la adaptación de los ritmos de trabajo a su tolerancia al calor (en especial, tras periodos vacacionales).
- Asegurar que la cadena de mando promueva y apoye estas medidas.
- Informar y formar a la población trabajadora en relación al riesgo de exposición a altas temperaturas, explicando los efectos del calor en la salud; la importancia de practicar una hidratación correcta, así como dar instrucciones para adaptar el ritmo de trabajo a las previsiones de calor.
- Desarrollar una vigilancia de la salud específica en relación a las temperaturas extremas en las personas más vulnerables al calor, según sus características individuales como la edad, embarazadas o la presencia de patologías cardíacas o respiratorias, diabetes, medicación, etc.

RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA CAMPAMENTOS DE VERANO

El calor afecta a todas las personas, pero determinados grupos son más vulnerables, entre los que se encuentran niñas, niños y adolescentes, bien por razones fisiológicas o por la realización de actividades de mayor riesgo. Por ello es necesario incidir en la protección y prevención.

En verano, es frecuente que niños, niñas y adolescentes acudan a campamentos infantiles, campamentos deportivos, excursiones o actividades programadas al aire libre. Por ello, en la organización y desarrollo de estas actividades es importante seguir estas recomendaciones:

- Asegurar el acceso a agua en todo momento y fomentar la hidratación constante.
- Fomentar comidas ligeras, con frutas y verduras de temporada. Los alimentos deben almacenarse refrigerados o congelados y debidamente protegidos para evitar intoxicaciones alimentarias.
- Adaptar las actividades a las condiciones climáticas, incluyendo la posibilidad de cancelar o posponer actividades al aire libre.
- Evitar las horas de más calor para la realización de actividades que requieran mayor esfuerzo físico.
- Buscar lugares sombreados, frescos, y evitar la exposición solar prolongada.
- Usar ropa cómoda, holgada, que facilite la transpiración y de colores claros.
- Aplicar crema de protección solar de factor alto, usar gorras o sombreros, gafas de sol.
- Mojarse o ducharse, fomentar juegos o actividades acuáticas.
- Realizar descansos planificados a lo largo de la jornada en lugares frescos.
- Educar a niños y niñas en la importancia de protegerse del calor, enseñarles a reconocer síntomas relacionados con patología por calor y qué hacer.
- Prestar atención a los síntomas de agotamiento por calor y golpe de calor, como confusión, dolor de cabeza, mareos, náuseas, piel caliente y seca, etc.
- Ante la aparición de síntomas, llevar a la persona afectada a un lugar fresco, proporcionar agua, mojar mediante duchas o aplicando paños mojados, con el objetivo de bajar la temperatura corporal. Si los síntomas persisten o son graves, llamar al 112.
- Seguir las recomendaciones sanitarias en episodios de alertas por altas temperaturas y/o contaminación atmosférica.

ACTUACIONES ANTE EPISODIOS DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA PARA ENTIDADES LOCALES

Las entidades locales desempeñan un papel esencial en la prevención, comunicación y reducción de la exposición ciudadana ante episodios de contaminación atmosférica en niveles de calidad desfavorable y muy desfavorable. Ante esto, el ayuntamiento debería:

- Transmitir información relativa a la alerta y sobre las medidas para prevenir los efectos de la contaminación atmosférica a la ciudadanía por los canales habituales y los de mayor difusión para la población.
- Difundir las medidas a adoptar ante episodios de contaminación atmosférica, con especial hincapié en la población más vulnerable.
- Vigilar los eventos que se organicen en su entorno, sobre todo los que requieran de esfuerzo físico, incluyan aglomeraciones o se celebren al aire libre en las horas centrales del día, como actividades culturales (conciertos, festivales...), deportivas (partidos, carreras...), campamentos, acampadas u otros. De modo que ante un episodio de contaminación atmosférica puedan requerir medidas adicionales a estas actividades e incluso suspenderlas.
- Refuerzo y campaña de promoción del uso del transporte público, si dispone.