

El pasado día 26 el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra declaró Alerta Roja para la Ribera de Navarra y convocó al Comité de Crisis previsto en el Plan de Acción, al preverse que durante cinco días se superarían los umbrales de temperatura previstos en el Plan de Actuación aprobado en 2.004.

En la reunión del Comité de Crisis celebrada el día 27, entre otros asuntos, se revisaron y se acordó reforzar las actuaciones preventivas a aplicar en los principales eventos que van a tener lugar en dicha zona de Navarra.

El próximo domingo 30 de junio está prevista la celebración en Tudela de dos eventos, el Campeonato de España de Tiro con Arco y la XIX Triatlón Reto de Ebro, actividades en especial esta última que pueden considerarse de riesgo para las personas sin la preparación física adecuada y en especial en situaciones de temperaturas muy elevada.

Estas actividades fueron autorizadas por la autoridad competente, previo informe favorable de su plan de emergencias y autoprotección, con anterioridad a declararse la alerta roja por calor.

Conforme a lo acordado en el Comité de Crisis, en el día de ayer, tuvo lugar una reunión entre responsables del Gobierno de Navarra, del Ayuntamiento de Tudela y representantes autorizados de las entidades organizadoras de estos eventos para analizar las nuevas circunstancias que concurren y trasladarles las recomendaciones formuladas por Salud Pública y valorar las medidas adicionales a adoptar:

Tal como se acordó en la reunión, en caso de que los organizadores decidan proseguir con la celebración de la prueba se deberán adoptar las medidas siguientes para **reforzar su plan de emergencias y autoprotección**:

- Garantizar que todos los participantes reciben información personal y copia por escrito de las recomendaciones formuladas por Salud Pública que figuran en el ANEXO I. Reforzar las recomendaciones mediante mensajes frecuentes por megafonía.
- Adelantar el inicio de las competiciones con el fin de garantizar que en todo caso las pruebas hayan finalizado para las 13 horas.
- Reforzar los servicios sanitarios incorporando una tercera ambulancia al dispositivo de la Triatlón
- Proveer un avituallamiento líquido previo para los participantes y reforzar de manera notable el suministro de agua durante la prueba.
- Extremar la vigilancia y reforzar los vehículos de apoyo para detectar situaciones de riesgo
- Retirar de la carrera a los participantes que no se encuentren en las condiciones físicas adecuadas o que se prevea que no van a poder terminar el recorrido en el horario máximo establecido.
- Establecer puntos de refrigeración (duchas, mangueras con difusores o similar) para que los participantes pueden rebajar su temperatura corporal.
- Recomendar que los participantes, voluntarios y personal de la organización cuentan con teléfono móvil.
- Asegurar que el personal voluntario y de la organización cuenta con zonas de sombra

En Pamplona a 29 de junio de 2019

Fdo. Luis Gabilondo Pujol  
Director General de Salud

Fdo: M<sup>a</sup> Isabel Anaut Peña  
Directora del Servicio de Protección  
Civil

**ANEXO**  
**RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO DE LARGA DURACIÓN EN**  
**CONDICIONES MUY CALUROSAS**

Se ha declarado Alerta Roja por exceso de calor en la Ribera de Navarra y por ello el Departamento de Salud **desaconseja tanto la celebración como la participación** en actividades de ejercicio físico intenso

**EN CASO DE QUE FINALMENTE SE CELEBREN Y USTED DECIDA PARTICIPAR EN LAS MISMAS ES ESENCIAL QUE LEA ATENTAMENTE Y SIGA ESTAS RECOMENDACIONES**

**1. Recomendaciones generales**

- Si ha tenido un accidente, mareo, desmayo, deshidratación o golpe de calor durante algún entrenamiento o competición en ambiente caluroso, debería consultarlo con un médico.
- Debería haber entrenado al menos 3 días por semana, 30 minutos por día durante 3 meses para poder participar en condiciones en la carrera. Si no lo ha hecho, no participe o tómeselo con calma.
- Si no ha entrenado en condiciones de alta temperatura al menos una vez por semana durante las últimas 3 semanas, tómeselo con calma.
- No intente igualar o superar la marca que hizo anteriormente en esta misma competición si la temperatura era inferior a la competición actual. Se trata de un error muy común. Empiece más suave que en aquella ocasión y vaya controlándose.
- Aproveche cualquier fuente o sistema de dispersión de agua para mojarse por lo menos las partes de su cuerpo expuestas al sol.
- Esté atento si usted o algún compañero o compañera presenta sensación de mareo, desfallecimiento, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, alteración progresiva de la conciencia, pedalear, correr o moverse de manera descoordinada, dejar de sudar o no se puede escupir por falta de saliva. En ese caso debería **consultar enseguida con las asistencias sanitarias de la competición**

**2. Recomendaciones dietéticas para el ejercicio en ambiente caluroso**

- En las horas previas a una competición o entrenamiento de larga duración es conveniente tomar cerca de 1 litro de líquido durante la hora previa al comienzo de la competición, dividida en 4 tomas cada 15 minutos. Dicho líquido debería contener sales minerales. Si el ejercicio va a durar más de 1

hora, también es recomendable ingerir hidratos de carbono, especialmente en las dos últimas tomas.

- DURANTE EL EJERCICIO BEBA CUANDO TENGA SED. Durante la competición o entrenamiento intenso en bicicleta en ambiente muy caluroso, lo normal suele ser beber hasta un máximo de 800 ml por cada hora de ejercicio para una persona de 70 Kg de peso corporal (unos 600 ml por hora si pesa 50 Kg, y un litro si pesa 90 Kg), repartidos en sorbos cada 15 minutos, de una bebida isotónica fresca (a unos 15-21°C), que contenga de 40 a 80 gramos de hidratos de carbono por litro de agua, una concentración de sodio de 30-50 milimoles por litro de agua y otros electrolitos como cloro y potasio. Cuando las condiciones ambientales son muy calurosas, se recomienda que la bebida contenga una menor cantidad de hidratos de carbono y de sales minerales para favorecer una mayor velocidad de paso desde el aparato digestivo hasta la sangre.
- NO BEBA SI NO TIENE SED Y BEBA MÁS DE LAS CANTIDADES RECOMENDADAS SOLAMENTE SI TIENE SED. No es conveniente tomar mayores cantidades de hidratos de carbono o de líquido porque pueden producir molestias intestinales y porque existe un riesgo importante cuando se beben excesivas cantidades de líquido durante el ejercicio: la hiponatremia o disminución de la concentración de sodio en sangre, que es una urgencia médica grave y, algunas veces, mortal.
- **¡Atención!** Estas recomendaciones son válidas para la mayoría de los deportistas, pero puede haber personas, especialmente los deportistas de elite, que no toleren ingerir tanto líquido. En algunas disciplinas como en la carrera a pie de larga duración, algunos sostienen que es mejor ingerir menos cantidad de líquidos (unos 400 a 500 mililitros por hora) durante la competición. Por lo tanto, es imprescindible que cada uno vaya probando poco a poco estas recomendaciones durante los entrenamientos o en competiciones poco importantes hasta encontrar lo más conveniente para uno mismo.