

## Previsión para los próximos días

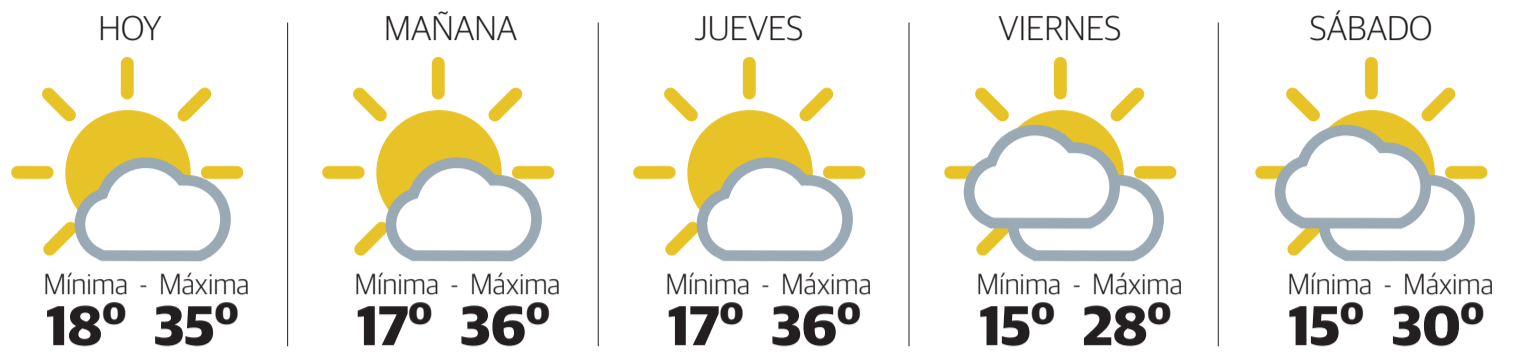


GRÁFICO I. TOLEDO

visiones, el arranque del fin de semana dejará temperaturas agradables que oscilarán entre los 15 y los 28 grados, un pequeño respiro para el territorio alavés. El domingo los termómetros volverán a marcar 31 grados de máxima en la Rioja Alavesa, pero aún es pronto para saber si vendrán acompañados de otra ola de calor. Esta masa de aire cálido podría haber causado la muerte de dos personas durante el pasado fin de semana. El sábado, un hombre de 76 años perdió la vida en La Zarza, Badajoz, tras verse afectado por un golpe de calor, y el domingo falleció otro al sufrir una parada mientras andaba en bicicleta en Barcelona.

### Medias «escandalosas»

Pero si Euskadi anuncia su primera alerta naranja el 19 de junio, antes del arranque del verano, ¿qué cabe esperar hasta la llegada del otoño? «Aún es pronto para saberlo, pero lo que es seguro es que cerraremos junio con temperaturas medias más altas de lo normal y en algunos puntos de España serán escandalosas», explica Aranda. El coordinador no recuerda ninguna ola de calor que diera comienzo antes de inicio del verano, pero tampoco haber superado la barrera de la alerta naranja en los últimos tiempos. «Una ola de calor tan larga y tan temprana es inusual en la Península Ibérica, pero eso no significa que vayamos a hacer frente a alertas rojas a lo largo del verano», tranquiliza sin dejar de recordar la intensidad de la ola de calor que azotó Europa en agosto de 2003.

## «Practicar deporte con temperaturas superiores a 30° es una temeridad»

### José Ignacio Catalán Director Medicina Interna Hospital Vithas San José

■ J. R.

**VITORIA.** José Ignacio Catalán, jefe de la unidad de Medicina interna del Hospital Vithas San José, aconseja reducir la ingesta de grasas y proteínas y la actividad muscular para que la temperatura corporal no supere los 36 grados y evitar los golpes de calor. «Cuando la temperatura exterior supera esta cifra dependemos de la evaporación para regular el calor, lo que provoca una pérdida de electrolitos», advierte el doctor. Lejos de atracones de bebidas refrescantes, Catalán recomienda atender las señales de sed y acompañar la ingesta de agua con frutas y verduras, ricas en solutos y electrolitos. Los mayores pueden com-



José Ignacio Catalán

pensar estas carencias con caldos de verduras y bebidas isotónicas.

«Conviene diluir estas bebidas para deportistas en suficiente agua para que no tengan demasiada azúcar», señala el navarro afincado en la capital alavesa. Y en cuanto a los aficionados del deporte, la mejor opción es que aguarden a las horas más frescas del día para completar sus entrenamientos. «Superar los 40 grados de temperatura corporal es grave, pero alcanzar los 42, fácil en el interior de un coche, es letal», sentencia Catalán, quien considera que ejercitarse con temperaturas superiores a 30 grados «es una temeridad». Si no queda más remedio que salir al exterior para

trabajar en tareas como el asfalto o la construcción, el médico recomienda acompañar la hidratación de un plus. «Los empleados de Forjas Alavesas tomaban agua abundante con bolas de sal», recuerda.

Los más pequeños de la casa deberían adaptarse con facilidad a la ola de calor si aumentan su consumo de frutas y verduras, y Catalán subraya la importancia de este punto en caso de que los niños padez-

### Los mayores deben completar su hidratación con caldos de verduras o bebidas isotónicas

can fiebre o diarrea. Los mayores con diabetes, hipertensión o medicados contra el alzheimer o la depresión también deben tomar medidas. «Sus mecanismos de compensación pueden estar alterados por la medicación, lo que provoca que tengan una menor defensa ante el calor», indica el médico.

A la hora de refrescarse, un café con hielo será más efectivo que un helado o una cerveza. «Generan una sensación de frescor, pero a largo plazo deshidratan y provocan sed». Las taquicardias, el aumento de la frecuencia respiratoria, la sensación de fatiga, la disminución de la conciencia, las alteraciones en el habla, el exceso de sudoración o de sequedad son señales que pueden indicar la presencia de un golpe de calor. Si se produce es fundamental actuar con rapidez. «Hay que trasladar al afectado a un sitio bien ventilado, desvestirlo, aplicarle paños de agua fría en cuello, axilas e ingles y llevarlo a un centro sanitario», explica Catalán. Las compresas deben estar entre 25 y 30 grados ya que una temperatura inferior colapsaría los vasos sanguíneos.

**OFICINAS**  
ALQUILER  
**EDIFICIO OPERA**  
VITORIA CENTRO  
607 531 597 - 600 41 49 58  
www.edificioopera.net

**IMQ**  
Tu seguro médico  
www.imq.es • vitoriagasteiz@imq.es  
**ATENCIÓN AL CLIENTE**  
**902 20 21 50**  
**URGENCIAS TELÉFONO GRATUITO**  
**900 53 50 47**  
Avda. Gasteiz, 39  
01008 Vitoria-Gasteiz

**EN JULIO VUELVEN LAS OLIMPIADAS**  
  
**EN JULIO TU COMPRA GRATIS**

**Fitness Gasteiz** Escuela de **KARATE** eskola  
Más que un deporte. Un estilo de vida  
**JAGOBA VIZUETE**  
3º Cpto del Mundo.  
Director de la Escuela de Karate Fitness Gasteiz.  
Clases a partir de los 4 años.  
Profesores altamente cualificados: medallistas nacionales, europeos y mundiales.  
Te esperamos... verás como nos divertiremos.  
**PLAZAS LIMITADAS, NO TE QUEDES SIN PLAZA**  
C/ Los Herrán, 98 Vitoria - Gasteiz. 945 27 03 58  
945 28 26 28 C/ Benito Guinea, 10 Vitoria - Gasteiz.

**RESTAURANTE DonProductoyTú**  
  
Cena informal, relax, Gin Tonic, Terraza climatizada, buen ambiente, ...  
**Pásatelo bien!!**  
La TERRAZA de moda en Vitoria  
www.donproductoytues 945 358 001- 699 125 096

**Saneamientos Vitoria S.A.** Portal de Gamarra, 13 Vitoria-Gasteiz 945 12 83 11  
  
**NUEVA EXPOSICIÓN**  
**TODO LO QUE NECESITAS PARA DECORAR TU BAÑO**  
**NUEVO AUTOSERVICIO** REPUESTOS E INSTALACIONES DE FONTANERÍA Y CALEFACCIÓN  
www.saneamientosvitoria.com

Ponemos el acento en la **INFORMACIÓN** que te interesa  
EL CORREO