

# **VERANO SEGURO 2010**

# **COMO VENCER AL CALOR**



**Manual para quién asiste  
ancianos a domicilio**



El verano es una estación agradable, en la que el buen tiempo es frecuente. Las temperaturas en esta época aumentan respecto a las del resto del año, consintiendo a nuestro organismo transcurrir dicho periodo en condiciones de menor estrés.

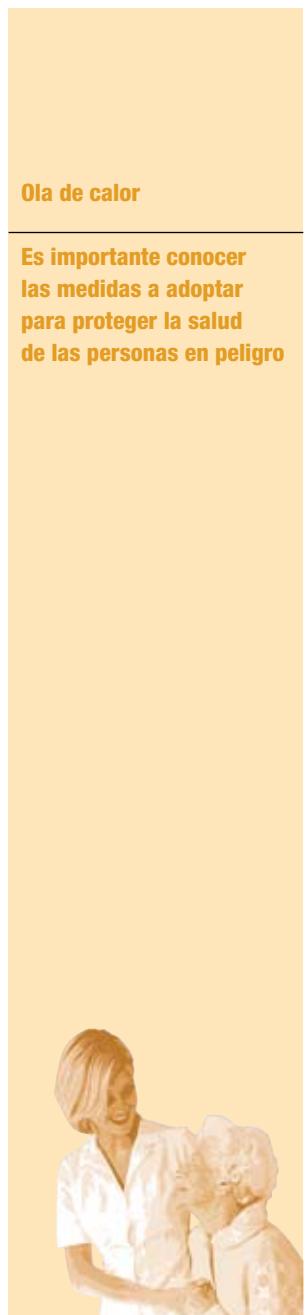
En condiciones particulares el clima puede llegar a ser excesivamente caluroso y esta situación, especialmente si se asocia a niveles elevados de humedad, puede poner en peligro la salud, sobre todo si este hecho se prolonga durante las horas nocturnas o durante un periodo de tiempo superior a las 48 horas. En este caso nos encontramos frente a lo que generalmente se conoce como "ola de calor".

En el 2003, en Italia y en otros países europeos, se verificaron condiciones de calor anómalas que provocaron, especialmente en las grandes ciudades, un aumento tanto de las hospitalizaciones como de los decesos, particularmente en la población anciana. Según los expertos, en los próximos años, las olas de calor serán cada vez más frecuentes en Europa y por lo tanto, es fundamental conocer las medidas a tomar para combatir eficazmente este tipo de situaciones que ponen en peligro, sobre todo, a las personas de una cierta edad.

**Este folleto va destinado a aquellas personas que asisten ancianos a domicilio.**

### Ola de calor

**Es importante conocer las medidas a adoptar para proteger la salud de las personas en peligro**



**¿Quién se encuentra más expuesto al peligro?**

**¿La persona a la que estoy cuidando tiene un alto porcentaje de riesgo de efectos perjudiciales por un exceso de calor?**

Para responder a esta pregunta es necesario conocer algunas características de la persona.

**?** **Cuestionario**

<i>Edad superior a 75 años</i>	Sí	No
<i>Padece una enfermedad cardiovascular</i>	Sí	No
<i>Sufre de demencia</i>	Sí	No
<i>Padece una enfermedad respiratoria</i>	Sí	No
<i>La persona no es capaz de deambular</i>	Sí	No
<i>Tiene úlceras por decúbito</i>	Sí	No
<i>No es capaz de alimentarse por sí misma</i>	Sí	No
<i>Padece la enfermedad de Parkinson</i>	Sí	No
<i>Padece alguna enfermedad psiquiátrica</i>	Sí	No
<i>Es diabética o sufre de insuficiencia renal</i>	Sí	No
<i>Asume crónicamente más de 4 tipos diversos de medicinales</i>	Sí	No
<i>Tiene fiebre</i>	Sí	No

Si al menos una de las siguientes respuestas, concernientes a la persona que estáis asistiendo, es **afirmativa (Sí), debéis estar muy atentos** cuando el calor se hace insoportable, incluso por la noche e intervenir para reducir el riesgo de efectos perjudiciales para la salud:

### **¿Por qué la ola de calor puede ser peligrosa para la salud de las personas más vulnerables?**

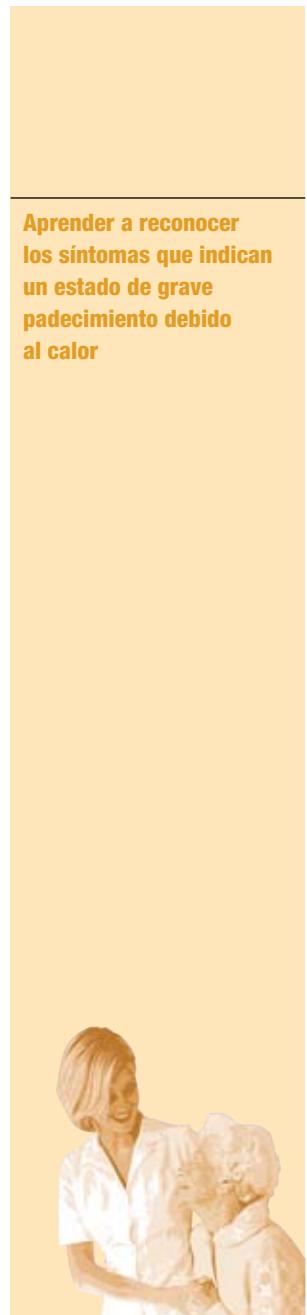
- Cuando hace calor un organismo sano es capaz de resistir a los efectos de la ola de calor disminuyendo la temperatura corporal a través de la producción de sudor. El sudor está compuesto, casi exclusivamente, por agua, en la que se encuentran disueltas sales minerales. Cuando hace calor, a través del sudor podemos perder varios litros de agua al día, que tienen que ser recuperados bebiendo líquidos.
- En el caso de personas vulnerables, la regulación de la temperatura corpórea, a través de la producción de sudor, puede funcionar mal, o bien, la ingesta de agua puede ser insuficiente. Muchas de estas personas, (aquellas a las que se refiere la primera pregunta) no advierten o advierten levemente la sed, incluso cuando sudan mucho o no son capaces de beber. En estas condiciones la temperatura del cuerpo puede aumentar, obligando al organismo a producir grandes cantidades de sudor para poder mantener las funciones esenciales para vivir.

### **¿Existe alguna señal o síntoma que puedan ponernos en alerta?**

Existen señales y síntomas que se manifiestan en condiciones todavía remediables: la aparición o acentuación de calambres, de eritemas (pequeños enrojecimientos de la piel) y pápulas (pequeñas erupciones sólidas de la piel).

Cuando la situación empeora, la persona asistida puede mostrar confusión mental o agravamiento de la confusión mental, dolor de cabeza, convulsiones, aumento de la temperatura corporal. A menudo, en personas que sufren de demencia, estos síntomas no se manifiestan claramente. Una persona con demencia que tiene, por ejemplo, dolor de cabeza, no siendo capaz de explicar su dolencia, puede mostrar signos de agitación o por el contrario de somnolencia.

**Aprender a reconocer los síntomas que indican un estado de grave padecimiento debido al calor**



### Actuar contra los factores que pueden provocar incomodidad y malestar

Nuestra intervención debería desarrollarse, en todo caso, antes de que se manifiesten estas graves señales que indican un estado de padecimiento de la persona asistida, por lo tanto, allí donde sea posible, deberíamos ayudarla, ya en la fase inicial, cuando aparecen los primeros síntomas, todavía leves. De hecho, cuando se ponen de manifiesto estos síntomas, nuestra intervención ya no es eficaz y será necesario llamar a los Servicios Sanitarios de Urgencias (ver la última respuesta).

### ¿Cuáles son las medidas preventivas que podemos adoptar en el periodo estival?

■ Durante este periodo es conveniente poner en práctica medidas preventivas generales con el fin de afrontar, lo mejor posible, eventuales olas de calor.  
Dichas medidas conciernen el ambiente en el que se vive, las costumbres, el cuidado personal (ver las próximas respuestas).

### ¿Qué puedo hacer para mejorar las condiciones de la casa donde reside?

■ El bienestar de una persona, con relación al calor, depende principalmente de la temperatura y de la humedad ambiental. Una temperatura de 22°C no supone un riesgo importante. Si la temperatura ambiental es inferior a 26°C, el clima se soporta bastante bien, incluso con niveles de humedad de hasta un 80%. Es importante disponer de instrumentos para medir la temperatura ambiental (termómetros) y el grado de humedad del aire (higrómetros), fácilmente adquiribles a precios inferiores a los 20 Euro, e instalarlos en las habitaciones en las que se permanezca durante el mayor tiempo.

La tabla siguiente aporta indicaciones útiles, relacionando temperaturas y niveles de humedad, más allá de los cuales, pueden aparecer molestias para la población en peligro.



### Límites ambientales que no deben ser superados al interno de las casas

Temperatura (°C)	Humedad
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

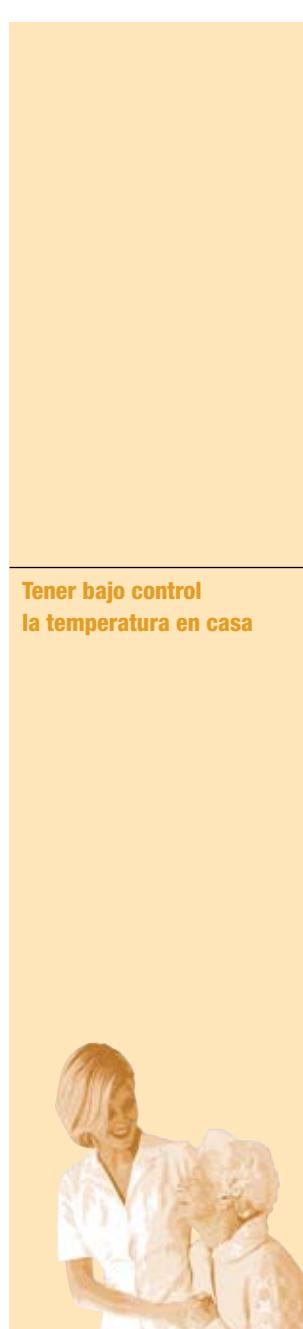
Si se posee un climatizador, es aconsejable regularlo a una temperatura constante entre 24 e 26°C.

El ventilador no se debe utilizar si las temperaturas constantes superan los 32°C, ya que favorece peligrosamente la pérdida de líquidos a través del sudor.

La casa debe ser aireada durante las horas nocturnas, mientras que, durante el día es necesario evitar la entrada de los rayos solares (cerrando las persianas y bajando los toldos).

En algunos casos sería oportuno trasladar, si es posible, las habitaciones donde se transcurre un mayor número de horas, a los lugares más frescos de la casa.

### Tener bajo control la temperatura en casa



**Buenas costumbre  
y una correcta  
alimentación****¿Es aconsejable salir de casa durante el periodo estival?**

El movimiento siempre es aconsejable, aunque en caso de incapacidad de movimiento autónomo es útil salir de casa en compañía de otras personas y dirigirse hacia lugares llenos de verde. Cuando se acompaña fuera de casa a una persona con alto riesgo, es conveniente no hacerlo en las horas más calurosas del día, es decir, desde las 11 a las 18.

**¿Es necesario modificar la alimentación?**

La alimentación, come siempre, debe ser variada. Durante el periodo estival es aconsejable evitar bebidas alcohólicas fermentadas (vino, cerveza), bebidas alcohólicas destiladas (aguardiente, licores), bebidas muy frías, con gas y azucaradas. Es mejor comer fruta y verdura, eliminando las comidas grasas y con demasiadas especias.

**¿Qué tipo de vestidos es mejor utilizar?**

Es conveniente usar vestidos ligeros, de algodón o lino, evitando absolutamente las fibras sintéticas. Es preferible elegir colores claros.



### ¿Otras recomendaciones útiles?

*Verificar siempre la disponibilidad de agua e hielo, fruta y verdura*

*Movilizar con regularidad, y durante varias veces al día, a las personas incapaces de moverse autónomamente*

*En pacientes con trastornos de la deglución, es conveniente la suministración de agua gelificada*

*En el mes de mayo es oportuno verificar, junto al Médico de Cabecera, las medicinas que asume la persona asistida, y pedirle consejo sobre cómo usar correctamente las mismas en caso de aumento de las temperaturas*

**Simples medidas para prevenir y aliviar los síntomas**



**Prestar atención a cómo reducir los riesgos****Durante eventuales olas de calor, ¿qué debo hacer para reducir los riesgos?**

Todos los consejos antes indicados se convierten en obligaciones absolutas.

Y además es necesario:

- controlar frecuentemente la temperatura ambiental de las habitaciones donde permanece la persona asistida
- asegurarse que la persona tome suficiente cantidad de líquidos (no inferior a los 2 litros de agua al día, a menos que se hayan recibido indicaciones diversas del Médico de Cabecera), y proporcionar agua o zumos de fruta, aunque la persona no los pida
- suspender cualquier tipo de actividad física en las horas más calurosas del día (11-18 hrs.)
- rociarle el cuerpo o realizarle esponjaduras con agua fresca, a la persona asistida con el fin de mantener una adecuada temperatura corpórea
- medir la temperatura corporal, porque en caso de aumento, es necesario consultar al médico
- estar atentos a la aparición de síntomas como confusión mental, agitación, etc., que pueden indicar un padecimiento como consecuencia de las altas temperaturas
- llevar a la persona, si es posible, a lugares climatizados, al menos 4 horas al día, y en todo caso, acomodar al asistido en las habitaciones menos calurosas de la casa.

**Durante el verano, ¿es necesario tomar precauciones particulares para conservar los medicamentos?**

Todos los productos deben mantenerse alejados de los rayos solares y de fuentes de calor. Mantener las medicinas siempre al interior de su confección original. Algunos fármacos tienen que ser conservados en el frigorífico (¡no en el congelador!) y esta indicación se encuentra especificada al externo de la confección del fármaco. En caso de dudas, consultar al médico o al farmacéutico.

### ¿Qué debo hacer si conozco alguna persona que puede correr peligro?

- Habla con esa misma persona, con los vecinos y familiares y eventualmente informa, si es necesario, a los Servicios Sociales y Sanitarios de la zona.

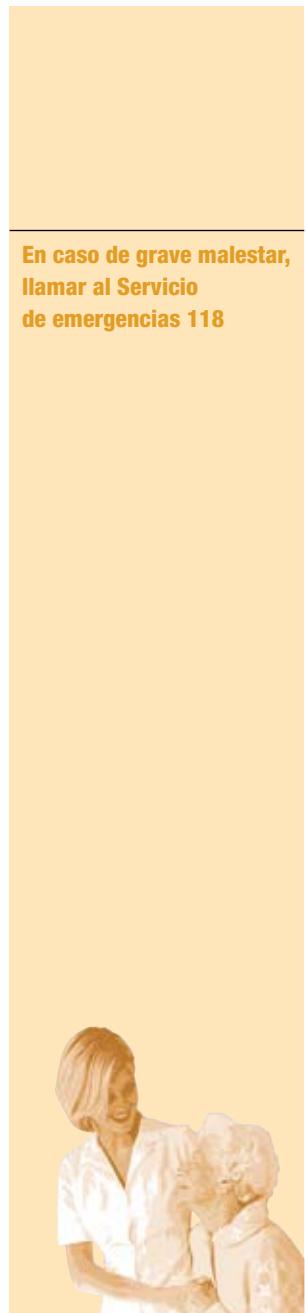
### ¿Qué debo hacer en caso de fuerte malestar debido al calor?

Llamar a los **Servicios de Emergencias (118)**

Mientras tanto:

- controlar la temperatura de la persona asistida
- trasladar a la persona, si es posible, a la habitación más fresca de la casa
- rociarle el cuerpo o realizarle esponjaduras con agua fresca, no fría
- hacerle beber agua u otros líquidos (zumos de fruta)
- no suministrar medicinales para disminuir la temperatura (ej. Aspirina, Paracetamol)

**En caso de grave malestar,  
llamar al Servicio  
de emergencias 118**



Este documento ha sido  
elaborado y revisado por un  
grupo de trabajo nacional para  
las emergencias climáticas

Supervisione e coordinamento  
Zadig srl

Progetto di comunicazione  
e realizzazione grafica  
[centimetri.it](http://centimetri.it)