

# **PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS SOBRE LA SALUD EN “OLAS DE CALOR”**

## **CENTROS DE MAYORES**

### **AMAS**

## **CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL**

# PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS SOBRE LA SALUD EN “OLAS DE CALOR”

<u>ÍNDICE</u>	<u>DESTINATARIOS</u>	<u>Página</u>
<b>Información General</b>	Población en general Profesionales de los Servicios Sociales	2 - 9
<b>Hidratación y Deshidratación</b>	Población en general Profesionales de los Servicios Sociales Profesionales del Área Técnico Asistencial	10- 12

## Plan de Alerta y Prevención de los Efectos sobre la Salud en las “Olas de Calor”

Desde el año 2003 se vienen llevando a cabo actuaciones encaminadas a la prevención de los efectos de las olas de calor en la población más vulnerable de nuestro ámbito geográfico, fundamentalmente población mayor, enfermos crónicos y niños. Ello requiere una coordinación interinstitucional entre servicios sociales y sanitarios.

Se ha definido el fenómeno **“Ola de Calor”**, como un episodio de temperaturas anormalmente altas que se mantienen durante un período más o menos prolongado y que además afectan a una parte importante de la geografía de un país, pudiendo afectar a la salud de la población.

Se ha diseñado un sistema de vigilancia de los efectos de las altas temperaturas sobre la salud, con el objetivo de informar tanto a los profesionales de la salud y de los servicios sociales como a la población general y especialmente a la más vulnerable, unos días antes de que se produzca este fenómeno.

Se trata de poder anticiparnos y reforzar los mecanismos habituales de intervención de los servicios sociales y de la red sanitaria, para que la población más vulnerable pueda adaptar sus comportamientos a las recomendaciones e intentar prevenir así los negativos efectos adversos de las altas temperaturas sobre los colectivos que sufren más su impacto.

El plan de alerta por **“Ola de Calor”** en la Comunidad de Madrid se activa el 1 de junio con la difusión de las previsiones térmicas para nuestra Comunidad y el establecimiento del correspondiente nivel de alerta, manteniéndose en funcionamiento hasta el 15 de septiembre de cada temporada.

## Plan de Alerta y Prevención de los Efectos sobre la Salud en “Olas de Calor”

### **OBJETIVOS:**

#### **Objetivo General del Plan:**

Disminuir la morbilidad y especialmente la mortalidad asociada a incrementos inusuales de la temperatura “olas de calor”.

#### **Objetivos Específicos:**

- Mejorar la información dirigida a población general sobre los consejos y medidas preventivas específicas
- Incrementar la información dirigida a profesionales sanitarios y sociosanitarios
- Disminuir la morbilidad grave asociada a olas de calor
- Disminuir la mortalidad asociada a olas de calor

## Aspectos destacados del Plan

### Teléfono de información: 012

La Comunidad de Madrid pone a disposición de la población éste teléfono para atender las consultas y dudas que se pueden plantear ante la subida de las temperaturas.



### Población de riesgo:

Dentro de la población de riesgo o más vulnerable a los efectos del calor, se han considerado a los mayores, especialmente aquellos que viven solos, con escaso apoyo socio-familiar, enfermos o con situación económica desfavorecida, así como las personas con patologías cardiovasculares y respiratorias.



### Información de Alertas ante “Ola de calor”:

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha diseñado un plan de información dirigido tanto a los profesionales socio-sanitarios como a la población general que proporciona consejos y medidas preventivas y, diariamente, publica un boletín del nivel de alertas por altas que informa de las temperaturas registradas y las previsiones para los siguientes cuatro días en su página web.



## Cómo prevenir los efectos perjudiciales para la salud, de las altas temperaturas

**El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas, especialmente en las más vulnerables.**

### ¿Qué es un “golpe de calor”?

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor es el denominado “**golpe de calor**” que puede causar la muerte e importantes, si no hay un tratamiento inmediato.



### Signos y/o Síntomas que ayudan a reconocer un “golpe de calor” (entre otros)

- ❖ Se trata de un aumento muy significativo de la temperatura corporal ocasionado generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico a altas temperaturas
- ❖ Temperatura corporal elevada, hasta de 40°C
- ❖ Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor)
- ❖ Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa
- ❖ Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia



## Consejos:

- Comunique con el **112** y/o asistencia socio sanitaria más cercana.



- Mantenga a la persona tumbada.
- Refresque rápidamente el cuerpo, mediante toallas húmedas o abanicos.

## Recuerde:

**Una persona que sufre un golpe de calor, se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediata.**

**LLAME CUANTO ANTES AL 112.**

**Ante calores intensos, los mayores que vivan solos deben extremar las medidas de precaución y estar en contacto con familiares y vecinos o, en su falta, solicitar ayuda a los Servicios Sociales del Ayuntamiento.**

**Si toma medicamentos y nota síntomas no habituales o que le preocupen, consulte a su médico o enfermera.**



## RECOMENDACIONES FRENTE A LA “OLA DE CALOR”

### Protéjase del calor

- ❖ Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca.
- ❖ Baje las persianas y los toldos de las fachadas expuestas al sol.
- ❖ Dúchese frecuentemente durante el día o refréscase con paños húmedos.
- ❖ No salga a la calle en las horas más calurosas del día.
- ❖ Si tiene que salir permanezca, a ser posible, a la sombra.
- ❖ Si puede, salga por la mañana temprano o últimas horas de la tarde.
- ❖ Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra y vístase con ropa ligera transpirable, de color claro.
- ❖ No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor.
- ❖ Evite hacer deporte, bricolaje, jardinería, etc., en las horas centrales del día.
- ❖ Si hace deporte, siga las recomendaciones higiénico-sanitarias en vigor en cada momento para la prevención de la transmisión del coronavirus.
- ❖ Es importante que conozca los lugares refrigerados próximos a su domicilio. Si en su casa no hay un sitio fresco o con aire acondicionado, acérquese en caso de calor extremo, a un lugar refrigerado, evitando las aglomeraciones y manteniendo la distancia de seguridad recomendada (1,5 metros).



**PIDA AYUDA Y  
AYUDE A LOS DEMÁS**



## RECOMENDACIONES FRENTE A LA “OLA DE CALOR”:

### Beba líquidos e ingiera alimentos con frecuencia



- 1) Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Puede utilizar junto al agua, bebidas isotónicas para deportistas.
- 2) Beba bastante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios), aunque no sienta sed esfuércese en beber, ya que cuando tenga sensación de sed, ¡es tarde!, pues se encuentra en un estado de Deshidratación Subclínica (ya ha perdido del 1-1,5% de su peso corporal a expensas de líquidos).
- 3) Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas, porque aumentan la eliminación de líquidos
- 4) En verano aumente el consumo de frutas y verduras (gaspachos ligeros, cremas y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales
- 5) Coma con moderación evitando las comidas copiosas y los excesos.
- 6) No consuma alcohol, pues altera la capacidad respuesta al calor y favorece la deshidratación.



**Instrucción de Gerencia del SRBS-GO-2/2009  
10 de Julio de 2009**

## RECOMENDACIONES FRENTE A LA “OLA DE CALOR”:




### CARACTERÍSTICAS DEL AGUA PARA BEBIDA EN LOS MAYORES

- 1) El agua debe ser sin gas para evitar las flatulencias, salvo en casos excepcionales en los que así se prescriba para evitar dispepsias.
- 2) El agua no debe ser muy rica en minerales, para evitar desequilibrios hidroelectrolíticos y descompensaciones de patologías como la Hipertensión Arterial, Insuficiencia Cardíaca Congestiva, etc...



- 3) No es necesario que toda la ingesta externa de líquidos se efectúe exclusivamente a expensas de agua, se pueden utilizar alternativas, adaptándose a las apetencias individuales con leche, zumos, infusiones, tisanas, caldos, sopas, gelatinas, etc. Utilizar alimentos ricos en contenido de agua.
- 4) El agua se debe tomar a una temperatura agradable. Se considera óptima entre 12-14°C. Evitar temperaturas más frías por faringo-traqueitis, etc.

## NIVELES DE RIESGO Y TIPO DE INTERVENCIÓN

NIVELES DE RIESGO	DEFINICIÓN	INTERVENCIÓN	INSTITUCIONES
 <p>NIVEL "0" (Situación de Normalidad)</p>	<p>Temperatura máxima prevista para el día en curso y/o los 4 siguientes &lt; 36,6°</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No precisa "Comunicación de Alerta"</li> <li>Situación de Normalidad</li> <li>Se informará a la población, en general, De los riesgos ante el aumento de las temperaturas y/o una mayor exposición a las radiaciones solares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dir. Gral. de Salud Pública</li> <li>✓ Dir. Gral. de Inspección y Ordenación.</li> <li>✓ Gerencia de Atención Primaria</li> <li>✓ Gerencia de Hospitales</li> </ul>
 <p>NIVEL "I" (Nivel de Precaución)</p>	<p>Temperatura máxima prevista para el día en curso y/o los 4 siguientes &gt; 36,6°C y &lt; 38,6°C con una duración máxima de 3 días consecutivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación de Alerta.</li> <li>Información dirigida a: Profesionales Sanitarios y de Servicios Sociales</li> <li>Población vulnerable</li> <li>Personas implicadas directamente en el cuidado de la población vulnerable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dir. Gral. de Salud Pública</li> <li>✓ Dir. Gral. de Inspección y Ordenación.</li> <li>✓ Gerencia de Atención Primaria</li> <li>✓ Gerencia de Hospitales</li> <li>✓ Instituciones de Servicios Sociales</li> <li>✓ Red Asistencia Sanitaria</li> </ul>
 <p>NIVEL "II" (Nivel de Alto Riesgo)</p>	<p>Temperatura máxima prevista para el día en curso y los 4 siguientes <math>\geq 38,6^\circ \text{C}</math>, al menos en un día, o se prevén más de 3 días consecutivos con temperatura <math>\geq 36,6^\circ \text{C}</math></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación de Alerta.</li> <li>Información dirigida a: Profesionales Sanitarios y de Servicios Sociales</li> <li>Población vulnerable</li> <li>Personas implicadas directamente en el cuidado de la población vulnerable</li> <li>Cuidadores y grupos de riesgo específicos</li> <li>Intervención directa sobre población vulnerable en el ámbito domiciliario / institucional sanitario o social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dir. Gral. de Salud Pública</li> <li>✓ Dir. Gral. de Inspección y Ordenación.</li> <li>✓ Gerencia de Atención Primaria</li> <li>✓ Gerencia de Hospitales</li> <li>✓ Instituciones de Servicios Sociales</li> <li>✓ Red Asistencia Sanitaria</li> </ul>

<b>1.- MEDICAMENTOS SUSCEPTIBLES DE AGRAVAR EL SÍNDROME DE AGOTAMIENTO-DESHIDRATACIÓN Y “GOLPE DE CALOR”</b>			
Por alteraciones de la Hidratación y Electrolitos		Diuréticos, en particular los diuréticos del asa (furosemida, etc.)	
Por alterar la función renal		AINEs (inclu. salicilatos >500mg/día, AINES clásicos e inhibid. selectivos de la COX-2) IECA y Antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA-II) Sulfamidas Indinavir Aliskireno Anti-aldosteronas (Espironolactona) En general todos los medicamentos Nefrotóxicos (aminoglucósidos, ciclosporina, tacrólimus, contrastes yodados, etc.)	
Por alterar su perfil cinético por la deshidratación		Sales de litio Antiarrítmicos Digoxina Antiepilépticos Biguanidas y sulfamidas hipoglucemiantes Estatinas y fibratos	
Por impedir la pérdida calórica	A nivel central	Neurolépticos Medicamentos serotoninérgicos (antidepresivos imipramínicos e ISRS, triptanos, ciertos opiáceos (dextrometorfano, tramadol)	
	A nivel periférico	Medicamentos con propiedades anticolinérgicas	Antidepresivos imipramínicos Antihistamínicos de primera generación Algunos antiparkinsonianos Algunos antiespasmódicos, en particular aquellos de la esfera urinaria Neurolépticos Disopiramida Pizotifeno Atropina Algunos broncodilatadores (ipratropio, tiotropio) Nefopam
		Vasoconstrictores	Agonistas y aminas simpaticomiméticas Algunos antimigrañosos (triptanes y derivados del cornezuelo de centeno, como ergotamina).
		Medicamentos que limitan el aumento del gasto cardíaco	Diuréticos Beta-bloqueadores
	Modificación del metabolismo basal	Hormonas tiroideas	
<b>2- MEDICAMENTOS QUE PUEDEN INDUCIR UNA HIPERTERMIA (en condiciones normales de temperatura o en caso de ola de calor)</b>			
Neurolépticos (Hipertermia maligna a Neurolépticos) Agonistas serotoninérgicos			
<b>3- MEDICAMENTOS QUE PUEDEN AGRAVAR LOS EFECTOS DEL CALOR</b>			
Medicamentos que pueden bajar la presión arterial	Antihipertensivos	Antianginosos	
Medicamentos que alteran el estado de vigilia: hipnóticos, benzodiacepinas, neurolépticos			

## ACTUACIÓN ANTE DESHIDRATACIÓN

### RECOMENDACIONES:

1. El agua es un nutriente más, esencial para el organismo.
2. Transporta los nutrientes, facilita la disolución, digestión y eliminación de los mismos de las células.
3. En los mayores disminuye la proporción global de agua del organismo.
4. Las necesidades de agua en la persona mayor se ven incrementadas con respecto al adulto por:
  - a) Falta la normal percepción de la sed
  - b) En función de la dieta y actividad-ejercicio físico que realice
  - c) Para mantener una función renal y tránsito digestivo adecuados
  - d) Los múltiples problemas de salud que padecen
  - e) La toma de determinados medicamentos (diuréticos, laxantes, etc.)
  - f) Aumentos en las pérdidas hídricas
5. Las necesidades basales de agua en los mayores han de ser generosas, tomando entre 1-1,5 ml. por caloría ingerida. Ello supone unos 2,5 litros al día o bien 8-10 vasos de agua al día.
6. Las necesidades ante situaciones de estrés, se incrementarán, debiendo incrementarse a 1,5 ml. por cada caloría ingerida. Esto puede llegar a suponer 3,5 l. al día, e incluso más en función de la intensidad del ejercicio, pérdidas, etc.
7. La ingesta ha de efectuarse gradualmente a lo largo de todo el día, forzando más la mañana y tarde, para evitar los despertares y la incontinencia nocturna. Si despierta por la noche, especialmente en verano, tomar líquidos.
8. En cada ingesta (desayuno, comida, merienda y cena) se debe tomar un vaso de agua para favorecer la ingestión de sólidos. Evitar beber en exceso inmediatamente antes, de comer pues provoca llenado gástrico y saciedad.
9. Durante los períodos existentes entre las ingestas, tomar al menos de 4-6 vasos de agua fraccionados, como si se tratase de un medicamento prescrito.
10. Tan sólo se restringirá la ingesta líquida, en aquellos pacientes en los que sea imprescindible para su subsistencia, por las posibles descompensaciones que pueden sufrir algunos problemas de salud como Insuficiencia Cardíaca Severa, Edemas Severos, Insuficiencia Renal muy Avanzada, etc.

