



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Prevención ante la llegada de altas temperaturas

Taller para cuidadoras

Coordinación de Gestión y Evaluación
Subdirección de Gestión y Evaluación de Resultados en Salud

¿Qué riesgo puede existir en caso de mucho calor?

La exposición a elevadas temperaturas supone una agresión a nuestro organismo, hay peligro de:

- Deshidratación
- Agravamiento de una enfermedad crónica.
- Golpe de calor.



Personas más sensibles al calor

- Mayores de 65 años, que vivan solas.
- Personas dependientes en su vida diaria: alteraciones de memoria, de comportamiento, orientación...
- Personas con enfermedades crónicas: diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, respiratorios...



Personas más sensibles al calor

- Personas que toman medicación como: diuréticos, antihipertensores, antidepresivos...
- Personas con fiebre o patologías agudas
- Personas que hayan manifestado dificultad de adaptación al calor.
- Lactantes y niños menores de 5 años.

Otras situaciones que aumentan el riesgo

- Soledad, aislamiento social
- Vivienda difícil de refrigerar
- Ausencia de sistemas de refrigeración en la vivienda
- Ejercicio físico intenso, deportes
- Trabajos ligados al calor

Consejos para evitar y prevenir el calor

Beber y continuar comiendo:

- Beber lo más posible, agua, zumos, bebidas sin alcohol....aún sin ganas, mínimo un vaso cada dos horas.
- Comer según su costumbre, fraccionando las comidas, preferentemente frutas y legumbres.
- Evitar comidas calientes y pesadas.

Consejos para evitar y prevenir el calor

Mantenerse fresco:

Permanecer en el domicilio en la habitación más fresca.

- Aire acondicionado.
- Cerrar ventanas y cortinas de ventanas expuestas al sol.
- Abrir ventanas y ventilar en la noche.
- Tomar baño o ducha varias veces al día o utilizar toallas húmedas sobre la piel para refrescarse.
- Use ropa holgada, de colores claros.
- Evitar habitaciones con techo de uralita.

Consejos para evitar y prevenir el calor

Protegerse del calor:

- Evitar salidas y actividades en las horas de más calor (11-17 h.)
- Si debe salir procure estar a la sombra.
- Cabeza protegida, vestidos claros y amplios.
- Utilice protección solar factor 15 o incluso mayor.
- Lleve agua.

Consejos para evitar y prevenir el calor

Otros consejos:

- Visite a personas aisladas y frágiles de su entorno al menos dos veces al día y ayúdelas a comer y beber.
- NUNCA deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado.
- Si toma medicamentos o nota síntomas inhabituales consulte con su médico.

Síntomas de alerta

- Piel caliente, roja y seca, sed intensa.
- Fuertes dolores de cabeza, náuseas.
- Debilidad, cansancio...
- Rápida elevación de la temperatura corporal, fiebre elevada.
- Calambres musculares en brazos, piernas y abdomen.
- Insomnio y agitación nocturna inhabitual.
- Aturdimiento, pérdida de conciencia, convulsiones.

¿Qué hacer ante la aparición de estos síntomas?

Pedir asistencia médica inmediata: 902.505.061 o 061
Mientras enfríe al paciente:

- Sumergir en agua fría, ducha, esponja o sábana mojada.
- Vigilar la temperatura del cuerpo, tratando de enfriar hasta los 38,3-38,9°C
- Si la persona puede beber de forma segura, ofrecer bebidas frescas sin alcohol
- Ambiente con aire acondicionado

¿Qué hacer ante la aparición de estos síntomas?

Si aparecen convulsiones:

- Tratar de que no se lastime.
- No ofrecer bebidas.
- Colocar de lado.
- No poner ningún objeto en la boca.

EFECTOS SOBRE EL SUEÑO DEL EXCESO DE CALOR

- El exceso de calor nocturno (supera 26-28 grados) produce interrupciones del sueño (superficial), la consecuencia es disminución del rendimiento, irritabilidad y cansancio.
- Si el aumento de temperatura es brusco las consecuencias son peores: sensación de agotamiento, calidad del sueño y sensación térmica.
- Afecta especialmente a las personas que padecen insomnio.
- Más importante en ancianos (ciclos de sueño más irregulares y superficiales, teniendo episodios de somnolencia durante el día)

EFECTOS SOBRE EL SUEÑO DEL EXCESO DE CALOR

Recomendaciones:

- **Horario regular de sueño**
- **Cenar regularmente a las mismas horas y de forma ligera(no alcohol, no cafeína) y suspender actividades del hogar o el trabajo reemplazándolas por la lectura o música.**
- **Evitar comidas excesivas(esperar dos o tres horas antes de meterse en la cama).**
- **Huir de interferencias exteriores.**
- **Utilizar colchón y almohadas apropiadas**
- **Siesta no superior a 30-45 minutos.**
- **Mantener las habitaciones frescas**
- **Recurrir al aire acondicionado y si no se dispone de él , duchas con agua tibia(no fría).**



Un último consejo

Estas sugerencias no deben ser usadas en lugar de la asistencia sanitaria, son para ayudarle a identificar problemas y responder rápidamente ante ellos

La mejor forma de evitar los problemas derivados de las altas temperaturas es la prevención



¿A quién dirigirse para dudas o consultas?

- Salud responde: 902505060.
- Enfermera gestora de casos.
- Enfermera de familia.
- Médico de familia.
- www.juntadeandalucia.es
- www.juntadeandalucia.es/salud
- www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud